

MES: Junio 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

3
Arroz a banda
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
"A banda" rice
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.971/711 GT:21 GS:6 HC:89 AZ:10 PROT:38 SAL:1

4
Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta (eco.) y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:2.889/691 GT:21 GS:7 HC:89 AZ:22 PROT:38 SAL:1

5
Coditos con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.036/726 GT:20 GS:3 HC:106 AZ:24 PROT:38 SAL:1

6
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Stewed organic lentils with vegetables
Chicken breast with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:2.961/708 GT:6 GS:0 HC:124 AZ:24 PROT:39 SAL:1

7
Crema de puerros
Salchichas de pavo con patatas fritas
Fruta y pan
Cream of leek
Turkey hotdogs with french fries
Fruit and bread

VE:3.850/921 GT:48 GS:11 HC:99 AZ:29 PROT:23 SAL:3

10
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Helado y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Battered & fried haddock with lettuce and beets
Ice cream and bread

VE:4.418/1.057 GT:71 GS:14 HC:104 AZ:27 PROT:40 SAL:2

11
Coliflor salteada
Fajitas de pollo al curry con arroz
Fruta (eco.) y pan integral
Sautéed cauliflower
Curried chicken fajitas with rice
Fruit and wholemeal bread

VE:2.746/657 GT:21 GS:3 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:1

12
Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Beef meatballs in mushroom gravy
Fruit and bread

VE:3.322/795 GT:23 GS:6 HC:113 AZ:30 PROT:38 SAL:2

13
Sopa de fideos
Merluza en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
Noodle soup
Hake in marinade with lettuce & olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.068/734 GT:32 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:212 SAL:1

14
Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan
Garden rice with legums
Cheese omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and bread

VE:2.408/576 GT:7 GS:1 HC:105 AZ:27 PROT:25 SAL:1

17
Crema de verduras
Pavo a la plancha con patatas dado
Yogur y pan
Vegetables cream
Grilled turkey with diced potatoes
Yoghurt and bread

VE:2.962/709 GT:35 GS:6 HC:67 AZ:16 PROT:29 SAL:1

18
Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Napolitan rice
Tuna omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.208/767 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:1

19
Salteado de judías verdes con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Sautéed green beans with tomato
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.578/617 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:42 SAL:1

20
Lentejas estofadas con verduras
Fritura variada con zanahorias salteadas
Fruta y pan
Stewed lentils
Assorted fried fish platter with sautéed carrots
Fruit and bread

VE:3.960/947 GT:34 GS:5 HC:136 AZ:30 PROT:29 SAL:1

21
COMIDA ESPECIAL APTA

24**25****26****27****28**