

MES: Diciembre 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Arroz a la napolitana
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)
Napolitan rice
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.173/759 GT:28 GS:8 HC:92 AZ:9 PROT:34 SAL:1

3
Alubias estofadas a la riojana
Lacón al horno con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Rioja style cooked beans
Baked lacón pork with vegetable stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.554/850 GT:27 GS:9 HC:113 AZ:27 PROT:44 SAL:3

4
Pasta (sin gluten) con tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Tuna omelette with lettuce, carrot & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.338/799 GT:31 GS:7 HC:111 AZ:32 PROT:27 SAL:2

5
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
Puchero andaluz con hierbabuena
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)
Andalusian stew with mint
Grilled chicken with salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.194/764 GT:17 GS:5 HC:108 AZ:27 PROT:48 SAL:1

6
FESTIVO

9
Patatas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.592/620 GT:26 GS:9 HC:66 AZ:11 PROT:34 SAL:2

10
Crema de verduras
Pollo asado con arroz salteado
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Grilled chicken with sautéed rice
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.933/702 GT:19 GS:5 HC:96 AZ:26 PROT:39 SAL:1

11
Macarrones (sin gluten) con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla)
Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)
Fruta y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion)
Scrambled eggs with ham and mushrooms with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.659/875 GT:31 GS:8 HC:115 AZ:31 PROT:42 SAL:2

12
Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
"Cocido" Soup (gluten free)
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.083/737 GT:27 GS:9 HC:94 AZ:22 PROT:35 SAL:1

13
Arroz con magro
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with pork loin
Grilled hake with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.075/736 GT:16 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:35 SAL:2

16
Arroz con salsa de tomate
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Baked haddock with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.827/676 GT:17 GS:6 HC:94 AZ:9 PROT:38 SAL:1

17
Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Lemon chicken drumsticks with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.764/661 GT:18 GS:5 HC:89 AZ:30 PROT:38 SAL:1

18
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.770/663 GT:16 GS:3 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:2

19
Pasta (sin gluten) boloñesa
Ventresca de merluza al horno con guisantes salteados
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta with bolognese sauce (gluten free)
Baked hake with sautéed peas
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.344/561 GT:12 GS:2 HC:89 AZ:26 PROT:28 SAL:2

20
COMIDA ESPECIAL NAVIDAD

23
FESTIVO

24
FESTIVO

25
FESTIVO

26
FESTIVO

27
FESTIVO

30
FESTIVO

31
FESTIVO

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