

MES: Diciembre 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2  
Arroz a la napolitana  
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan  
Napolitan rice  
Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot  
Yoghurt and bread  
VE:3.737/894 GT:35 GS:8 HC:109 AZ:10 PROT:43 SAL:1

3  
Alubias estofadas a la riojana  
Lacón al horno con menestra de verduras salteadas  
Fruta y pan  
Rioja style cooked beans  
Baked lacón pork with vegetable stew  
Fruit and bread  
VE:3.487/834 GT:22 GS:7 HC:115 AZ:28 PROT:46 SAL:3

4  
Espirales carbonara  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta y pan  
Spiral Carbonara  
Tuna omelette with lettuce, carrot & olives  
Fruit and bread  
VE:3.571/854 GT:33 GS:6 HC:114 AZ:26 PROT:32 SAL:1

5  
**DÍA DE LA CONSTITUCIÓN**  
Puchero andaluz con hierbabuena  
Pollo asado con ensalada  
Fruta y pan  
Andalusian stew with mint  
Grilled chicken with salad  
Fruit and bread  
VE:3.127/748 GT:12 GS:3 HC:110 AZ:28 PROT:50 SAL:1

6  
**FESTIVO**

9  
Patatas estofadas  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Stewed potatoes  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread  
VE:2.525/604 GT:21 GS:7 HC:68 AZ:11 PROT:36 SAL:1

10  
Crema de verduras  
Pollo asado con arroz salteado  
Fruta y pan  
Vegetables cream  
Grilled chicken with sautéed rice  
Fruit and bread  
VE:2.866/686 GT:14 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:41 SAL:1

11  
Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla)  
Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)  
Fruta y pan  
Macaroni (whole grain) with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion)  
Scrambled eggs with ham and mushrooms with lettuce & carrot  
Fruit and bread  
VE:2.934/702 GT:14 GS:2 HC:115 AZ:27 PROT:31 SAL:2

12  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta (eco.) y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread  
VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1

13  
Arroz con magro  
Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Rice with pork loin  
Hake fillet greek style with green salad with olives  
Fruit and bread  
VE:3.409/816 GT:21 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:36 SAL:1

16  
Arroz con salsa de tomate  
Abadejo orly con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Rice with tomato sauce  
Breaded haddock with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread  
VE:3.049/729 GT:20 GS:4 HC:105 AZ:10 PROT:40 SAL:1

17  
Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Lemon chicken drumsticks with roasted potatoes  
Fruit and bread  
VE:2.697/645 GT:13 GS:3 HC:91 AZ:31 PROT:40 SAL:1

18  
Alubias estofadas con verduras  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Braised beans with vegetables  
Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread  
VE:2.703/647 GT:11 GS:1 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1

19  
Tallarines a la boloñesa  
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados  
Fruta y pan  
Tagliatelle with bolognese sauce  
Hake in green sauce with sautéed peas  
Fruit and bread  
VE:3.227/772 GT:13 GS:1 HC:125 AZ:29 PROT:40 SAL:1

20  
**COMIDA ESPECIAL NAVIDAD**

23  
**FESTIVO**

24  
**FESTIVO**

25  
**FESTIVO**

26  
**FESTIVO**

27  
**FESTIVO**

30  
**FESTIVO**

31  
**FESTIVO**

SIN FS NI LENTEJAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)