

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.737/894 GT:35 GS:8 HC:109 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.487/834 GT:22 GS:7 HC:115 AZ:28 PROT:46 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.571/854 GT:33 GS:6 HC:114 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN Puchero andaluz con hierbabuena Pollo a la andaluza con ensalada Fruta y pan Andalusian stew with mint Andalusian chicken with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.071/735 GT:17 GS:3 HC:112 AZ:30 PROT:34 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)</p> <p>VE:3.409/816 GT:21 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (eco.) San Jacobo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed lentils with vegetables (eco.) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.636/870 GT:35 GS:7 HC:106 AZ:15 PROT:37 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Pollo asado con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.866/686 GT:14 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>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 integral Macaroni (whole grain) with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion) Scrambled eggs with ham and mushrooms with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.884/690 GT:15 GS:7 HC:113 AZ:27 PROT:32 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.409/816 GT:21 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.049/729 GT:20 GS:4 HC:105 AZ:10 PROT:40 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>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 (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.697/645 GT:13 GS:3 HC:91 AZ:31 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.653/635 GT:12 GS:1 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.227/772 GT:13 GS:1 HC:125 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit)</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p>27</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy)</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy)</p>					
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>						

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES