

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
Napolitan rice
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot
Yoghurt and bread

VE:3.106/743 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:10 PROT:36 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
Pasta (sin huevo) carbonara
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta y pan
Pasta (gluten egg) in carbonara sauce
Grilled turkey with lettuce, carrot & olives
Fruit and bread

VE:3.265/781 GT:33 GS:4 HC:96 AZ:40 PROT:29 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
Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:3.012/721 GT:22 GS:7 HC:88 AZ:12 PROT:43 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 (sin huevo) con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla)
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)
Fruta y pan integral
Macaroni (without egg) with tuna bolognese sauce (tuna, tomato and onion)
Grilled lean with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.504/838 GT:25 GS:5 HC:122 AZ:25 PROT:40 SAL:2

12
Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.016/721 GT:22 GS:7 HC:96 AZ:23 PROT:37 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
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.034/726 GT:19 GS:4 HC:101 AZ:29 PROT:45 SAL:1

19
Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados
Fruta y pan
Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free)
Hake in green sauce with sautéed peas
Fruit and bread

VE:2.615/626 GT:16 GS:2 HC:90 AZ:35 PROT:30 SAL:1

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