

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 de soja y pan
Napolitan rice
Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot
Soy yoghurt and bread

VE:3.682/881 GT:33 GS:5 HC:106 AZ:4 PROT:44 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 con tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta y pan
Spirals with tomato sauce
Tuna omelette with lettuce, carrot & olives
Fruit and bread

VE:3.341/799 GT:27 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:29 SAL:1

5
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

VE:3.071/735 GT:17 GS:3 HC:112 AZ:30 PROT:34 SAL:1

6
FESTIVO

9
Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur de soja y pan
Stewed lentils with vegetables (eco.)
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn
Soy yoghurt and bread

VE:2.957/708 GT:20 GS:4 HC:85 AZ:6 PROT:44 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 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

VE:2.884/690 GT:15 GS:2 HC:113 AZ:27 PROT:32 SAL:2

12
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

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 de soja y pan
Rice with tomato sauce
Breaded haddock with lettuce & tomatoes
Soy yoghurt and bread

VE:2.994/716 GT:18 GS:1 HC:102 AZ:4 PROT:41 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 con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
French omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.899/694 GT:19 GS:3 HC:101 AZ:29 PROT:37 SAL:1

19
Tallarines con salsa de tomate
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados
Fruta y pan
Tagliatelle with tomato sauce
Hake in green sauce with sautéed peas
Fruit and bread

VE:2.926/700 GT:11 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:36 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