

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  
Patatas estofadas  
Lomo a la plancha con ensalada  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Grilled tenderloin with salad  
Fruit and bread

VE:2.525/604 GT:15 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:33 SAL:1

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**  
Crema de verduras  
Pollo a la andaluza con ensalada  
Fruta y pan  
Vegetables cream  
Andalusian chicken with salad  
Fruit and bread

VE:2.400/574 GT:20 GS:3 HC:77 AZ:29 PROT:23 SAL:1

6  
**FESTIVO**

9  
Patatas estofadas  
San Jacobo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Stewed potatoes  
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread

VE:3.150/754 GT:34 GS:7 HC:86 AZ:14 PROT:30 SAL:2

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 fideos  
Filete de ternera con ensalada  
Fruta (eco.) y pan  
Noodle soup  
Beef steak with salad  
Fruit and bread

VE:2.058/492 GT:7 GS:1 HC:71 AZ:21 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 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  
Patatas estofadas  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral  
Stewed potatoes  
Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.195/525 GT:10 GS:1 HC:88 AZ:26 PROT:26 SAL:2

19  
Tallarines a la boloñesa  
Ventresca de merluza al horno con ensalada  
Fruta y pan  
Tagliatelle with bolognese sauce  
Baked hake with salad  
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:8 GS:0 HC:115 AZ:26 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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)