

MES: Diciembre 2024

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Arroz a la napolitana
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan
Napolitan rice
Grilled lean with lettuce & carrot
Yoghurt and bread

VE:3.055/731 GT:27 GS:8 HC:94 AZ:10 PROT:33 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 ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta y pan
Spiral Carbonara
French omelette with lettuce, carrot & olives
Fruit and bread

VE:3.636/870 GT:35 GS:6 HC:114 AZ:26 PROT:31 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 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 (integrales) con salsa de tomate
Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)
Fruta y pan integral
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Scrambled eggs with ham and mushrooms with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.809/672 GT:15 GS:2 HC:113 AZ:27 PROT:29 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
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Rice with pork loin
Grilled turkey with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.042/728 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:33 SAL:1

16

Arroz con salsa de tomate
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled lean with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread

VE:2.961/708 GT:22 GS:7 HC:93 AZ:10 PROT:33 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 integral
Braised beans with vegetables
Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.653/635 GT:12 GS:1 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1

19

Tallarines a la boloñesa
Pavo a la plancha con guisantes salteados
Fruta y pan
Tagliatelle with bolognese sauce
Grilled turkey with sautéed peas
Fruit and bread

VE:2.926/700 GT:7 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:37 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