Diciembre 2017

MIGUEL DE UNAMUNO

Alergias combinadas

el gusto de crecer

aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
HUEVO Y PLV				1 Crema de puerros Chuleta de aguja con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of leek Rib chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 665 HC: 67 Prot: 22 Lip: 37
4 Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate, cebolla y orégano Yogur de soja y pan Vegetable lentils Pork loin with tomatoes, onions & oregano Soybean yoghurt and bread	5 Pasta (sin huevo) con chorizo Albóndigas a la jardinera con menestra Fruta y pan Pasta (without egg) with chorizo sausage Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	6 **FESTIVO**	7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	Kcal: 748 HC: 80 Prot: 33 Lip: 25
11 Crema de verduras con picatostes Filete de pollo con lechuga y olivas negras Yogur de soja y pan Vegetable cream with croutons Chicken steak with lettuce & olives Soybean yoghurt and bread	12 Alubias blancas estofadas Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed white beans Grilled turkey with salad Fruit and bread	13 Pasta (sin huevo) con tomate Lenguadina a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato Grilled yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Arroz con pollo Merluza al horno con lechuga Fruta y pan Rice with chichen Baked hake with lettuce Fruit and bread	Kcal: 575 HC: 72 Prot: 32 Lip: 18
18 Patatas con magro Pavo a la plancha con ensalada Yogur de soja y pan Pork & potato stew Grilled turkey with salad Soybean yoghurt and bread	19 Judías verdes rehogadas con tomate Lacón a la gallega con patatas cocidas Fruta y pan Sauteed green beans with tomato Lacón pork shoulder with potatoes with boiled potatoes Fruit and bread	20 Lentejas a la jardinera Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Vegetables lentils Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz salteado Jamoncitos en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Sautéed rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	22 **COMIDA ESPECIAL NAVIDAD**	Kcal: 648 HC: 75 Prot: 32 Lip: 22
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0