Enero 2018

MIGUEL DE UNAMUNO

el gusto de crecer

aramark

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
1 *(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**2** *(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	**3** *(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta* *(**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	**4** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Pasta and Fruit* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**5** *(**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Pasta 2º Ready cooked with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	**6** *(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta* *(**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	**7** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Arroz napolitana San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	**9** Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	**10** Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga,pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	**11** Lentejas con verduras Huevos revueltos con champiñones con tomate al horno Yogur y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with mushrooms with baked tomato Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	**12** Fideuá Caella rebozada con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Battered & fried blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	**13** *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**14** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Fruit* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	Kcal: 678 HC: 86 Prot: 33 Lip: 26
15 Marmitako de atún Pollo asado al romero con menestra Yogur y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with menestra Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta*	**16** Crema de zanahoria Merluza andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Cream of carrot Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	**17** Garbanzos estofados Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed chickpeas Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	**18** **JORNADA CUBANA** Arroz congrí Picadillo a la criolla con plátano frito Pudin y pan Black beans and rice Creole style & fried plantain Pudding and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	**19** Alubias blancas estofadas Rape al horno con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta*	**20** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**21** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos*	Kcal: 711 HC: 80 Prot: 37 Lip: 30
22 Macarrones carbonara Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga,maíz y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni in carbonara sauce Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta*	**23** Lentejas a la riojana Tortilla de atún con tomates con orégano Fruta y pan Rioja style lentils Tuna omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos*	**24** ıdías verdes rehogadas co patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Sauteed green beans with potatoes Grilled hamburger with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**25** Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**26** Arroz a banda Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Rice "a banda" Baked haddock with ratatouille Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	**27** *(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta* *(**) 1º Potatoes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	**28** *(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta* *(**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	Kcal: 716 HC: 83 Prot: 33 Lip: 25
29 Coditos napolitana Merluza a la romana con ensalada de lechuga,maíz y aceitunas negras Yogur y pan Neapolitan style Pasta Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta*	**30** Crema de puerros Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken with french fries Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**31** Alubias pintas estofadas Cinta de lomo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Pork loin with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*					Kcal: 746 HC: 80 Prot: 35 Lip: 32