

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2019

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
En los menús incorporamos alimentos de temporada		1 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	3 NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	5 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
6 Espaguetis a la genovesa San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Spaghetti in genovese sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 Crema de calabacín Rape al horno con patatas fritas Gelatina de fresa y pan integral Zucchini cream Baked monkfish with french fries Strawberry jelly and whole meal bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	10 Arroz con pollo Perca empanada con brócoli salteado Fruta y pan Rice with chichen Breaded perch with sautéed broccoli Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	12 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Kcl: 666 HC: 78 Prot: 35 Lip: 27
13 Sopa de ave con arroz Albóndigas con tomate con patatas dado Helado y pan Chicken soup with rice Meatballs with tomato sauce with diced potatoes Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 Espirales gratinados Bienmesabe con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals au gratin Bienmesabe with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	15 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	16 JORNADA GRIEGA Ensalada griega Moussaka Hojaldre de miel y pan Greek salad Moussaka Honey pastry and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 780 HC: 93 Prot: 29 Lip: 30
20 Judías verdes con tomate Pollo en pepitoria con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Chicken in pepitoria sauce with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	21 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Coditos gratinados Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Gelatina de fresa y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in green sauce with sautéed peas Strawberry jelly and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 Crema de alubias Salteado moruno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of beans Shish-kabab with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 Patatas a la riojana Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Riojana style potatoes Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	26 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 709 HC: 79 Prot: 30 Lip: 32
27 Crema de verduras Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Helado y pan Vegetables cream Chicken breast with lemon with french fries Ice cream and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 Macarrones a la carbonara Filete de palometa con pisto Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 Arroz a la milanesa Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	31 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos			Kcl: 722 HC: 86 Prot: 30 Lip: 29

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES