

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
3 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.022/723 GT:35 GS:8 HC:63 AZ:10 PROT:37 SAL:3	4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Beans with vegetables Spinach omelette with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.766/662 GT:10 GS:1 HC:116 AZ:29 PROT:32 SAL:2	5 Espaguetis con salsa de queso Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Spaguetti with cheese Horse mackerel loin in corn sauce with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.613/864 GT:33 GS:5 HC:119 AZ:29 PROT:199 SAL:3	6 Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.929/940 GT:23 GS:8 HC:143 AZ:27 PROT:40 SAL:3	7 Patatas estofadas a la marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Seafaring potatoes Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.487/595 GT:15 GS:4 HC:88 AZ:25 PROT:32 SAL:2	8 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
10 Espirales gratinados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Spirals au gratin Battered & fried monkfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:4.044/967 GT:48 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:46 SAL:2	11 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream with croutons Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.432/821 GT:34 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:42 SAL:1	12 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 VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	13 Salteado de judías verdes con patatas Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Baked hake with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.374/568 GT:15 GS:1 HC:83 AZ:30 PROT:29 SAL:1	14 Paella mixta Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella Cooked ham omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.075/736 GT:22 GS:2 HC:107 AZ:42 PROT:28 SAL:3	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17 Lentejas estofadas con verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed lentils Shish-kabab with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.347/801 GT:26 GS:8 HC:97 AZ:17 PROT:48 SAL:3	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.809/672 GT:5 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:35 SAL:3	19 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.502/838 GT:33 GS:3 HC:120 AZ:28 PROT:33 SAL:3	20 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.058/971 GT:33 GS:7 HC:113 AZ:28 PROT:58 SAL:2	21 Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Squid strips with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.648/873 GT:28 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:45 SAL:2	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
24 Crema de zanahoria Gratinado de salmón y patatas panadera al eneldo con ensalada César Yogur y pan Carrot cream Salmon and dill baked potatoes gratin with caesar salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.658/636 GT:23 GS:5 HC:75 AZ:13 PROT:34 SAL:1	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	26 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.963/709 GT:12 GS:1 HC:122 AZ:25 PROT:31 SAL:2	27 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.567/614 GT:15 GS:3 HC:95 AZ:24 PROT:28 SAL:3	28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES