

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:4.735/1.133 GT:53 GS:6 HC:137 AZ:33 PROT:26 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.065/494 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:27 PROT:23 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.863/924 GT:28 GS:3 HC:122 AZ:25 PROT:44 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Minestrone soup Baked chicken hotdogs with french fries Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.118/746 GT:42 GS:10 HC:67 AZ:15 PROT:25 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.552/850 GT:23 GS:5 HC:134 AZ:34 PROT:32 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.055/731 GT:15 GS:2 HC:121 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.213/769 GT:26 GS:7 HC:86 AZ:25 PROT:50 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.985/953 GT:27 GS:6 HC:143 AZ:38 PROT:41 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Butternut squash cream with croutons Scrambled eggs with meat with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.165/518 GT:19 GS:5 HC:58 AZ:13 PROT:28 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Macarrones gratinados Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni au gratin Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.999/957 GT:32 GS:10 HC:119 AZ:28 PROT:54 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.550/610 GT:15 GS:3 HC:94 AZ:27 PROT:30 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Paella marinera Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Seafaring paella Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.229/772 GT:13 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.775/664 GT:14 GS:4 HC:95 AZ:10 PROT:35 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.541/608 GT:15 GS:3 HC:81 AZ:25 PROT:39 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:4.067/973 GT:41 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.077/497 GT:6 GS:1 HC:81 AZ:27 PROT:32 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.663/637 GT:11 GS:1 HC:102 AZ:29 PROT:36 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.067/734 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.848/681 GT:10 GS:1 HC:116 AZ:27 PROT:33 SAL:3</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES