

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p>1</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy</p>	<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>5</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.959/708 GT:17 GS:4 HC:108 AZ:11 PROT:43 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.880/689 GT:27 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.307/552 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:29 PROT:28 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.774/664 GT:14 GS:2 HC:104 AZ:29 PROT:36 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Lentils with rice Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.685/882 GT:31 GS:7 HC:95 AZ:9 PROT:54 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.130/749 GT:24 GS:3 HC:110 AZ:27 PROT:37 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.056/731 GT:13 GS:2 HC:126 AZ:26 PROT:37 SAL:5</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.406/576 GT:17 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>21</p> <p>Arroz frito Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Fried rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.010/720 GT:22 GS:8 HC:99 AZ:27 PROT:34 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.061/493 GT:10 GS:2 HC:73 AZ:26 PROT:29 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.395/573 GT:8 GS:2 HC:85 AZ:29 PROT:40 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with mushrooms with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.950/706 GT:20 GS:1 HC:104 AZ:41 PROT:25 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Alubias pintas estofadas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Stewed pinto beans Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.859/684 GT:11 GS:1 HC:109 AZ:29 PROT:42 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.326/796 GT:20 GS:7 HC:92 AZ:11 PROT:61 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.475/592 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:27 PROT:40 SAL:2</p>				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES