

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><b>1</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Basque style haddock with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.886/930 GT:32 GS:5 HC:125 AZ:32 PROT:49 SAL:3</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.240/775 GT:41 GS:10 HC:83 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Zucchini omelette with tomato with oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.131/749 GT:14 GS:2 HC:132 AZ:30 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.128/509 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos) (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de judías verdes con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sautéed green beans with tomato sauce Ham croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:4.280/1.024 GT:65 GS:11 HC:241 AZ:19 PROT:22 SAL:3</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable 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><b>11</b></p> <p>Paella de pollo Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.190/763 GT:14 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:43 SAL:5</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>14</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Gratén de huevos Yogur y pan Lentil soup with rice Eggs au gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.272/783 GT:24 GS:8 HC:101 AZ:10 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream with croutons Grilled pork chop with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.411/816 GT:35 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Espirales con tomate Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Sea bass and poor potatoes kettledrum Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.931/701 GT:10 GS:1 HC:123 AZ:25 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.364/805 GT:13 GS:9 HC:121 AZ:30 PROT:56 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pork &amp; potato stew Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.536/846 GT:32 GS:4 HC:104 AZ:25 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>
<p><b>21</b></p> <p>Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaina con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.738/655 GT:14 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy)</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)