

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2021

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	2 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	5 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	6 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	7 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	8 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	9 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
11 Fideuá San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:4.091/979 GT:42 GS:4 HC:131 AZ:44 PROT:20 SAL:2	12 Lentejas a la jardinera Palometa al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Baked pomfret with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.670/639 GT:6 GS:1 HC:111 AZ:24 PROT:32 SAL:2	13 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot soup Spanish omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.650/634 GT:26 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:18 SAL:2	14 Arroz con salsa de tomate Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried monkfish with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:4.054/970 GT:35 GS:4 HC:125 AZ:25 PROT:42 SAL:2	15 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.506/839 GT:35 GS:8 HC:88 AZ:13 PROT:46 SAL:2	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
18 Lentejas a la riojana Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan Rioja style lentils Salmon and poor potatoes gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.704/647 GT:18 GS:6 HC:79 AZ:11 PROT:42 SAL:2	19 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.663/637 GT:14 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:42 SAL:2	20 Alubias pintas estofadas Chuletas de cerdo al horno con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Baked pork chops with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.930/701 GT:10 GS:2 HC:104 AZ:29 PROT:51 SAL:2	21 JORNADA D.O. PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada Intxaursalsa y pan Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with salad Intxaursalsa and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.578/856 GT:29 GS:9 HC:106 AZ:24 PROT:41 SAL:1	22 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.056/731 GT:36 GS:6 HC:87 AZ:27 PROT:29 SAL:2	23 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	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
25 Arroz a la milanesa Abadejo en salsa verde con zanahorias salteadas Yogur y pan Milanese rice Haddock in green sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.000/718 GT:20 GS:6 HC:103 AZ:14 PROT:42 SAL:3	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	27 Crema de calabaza Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pumpkin soup Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.132/510 GT:17 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:26 SAL:2	28 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Beans with vegetables Breaded hake with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.899/933 GT:33 GS:3 HC:116 AZ:31 PROT:46 SAL:2	29 Coditos con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.071/735 GT:12 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:45 SAL:1	30 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES