

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2021

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>Menestra de verdura salteada con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetable and ham stir fry Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.888/691 GT:38 GS:9 HC:66 AZ:9 PROT:32 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Coditos gratinados Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Turkey stew with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.252/778 GT:15 GS:3 HC:122 AZ:28 PROT:40 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Carrot soup Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.788/667 GT:25 GS:1 HC:100 AZ:27 PROT:17 SAL:3</p>	<p>4</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>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:4.105/982 GT:34 GS:4 HC:135 AZ:25 PROT:40 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>8</p> <p>Patatas estofadas con magro Lomos de jurel en salsa de manzana con champiñones salteados Yogur y pan Pork & potato stew Mackerel loin with apple sauce with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.047/729 GT:24 GS:6 HC:90 AZ:18 PROT:42 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with tuna with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.113/745 GT:117 GS:2 HC:105 AZ:30 PROT:48 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza Filete de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Pumpkin soup Andalusian-style hake fillet with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.240/536 GT:14 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:32 SAL:3</p>	<p>11 JG D.O. CASTILLA Y LEON</p> <p>Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldre de miel y pan Lentils stewed with vegetables "Tierra de Sabor" Chicken in "chilindron" gravy with french fries Honey pastry and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:5.175/1.238 GT:56 GS:6 HC:642 AZ:17 PROT:60 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Sopa minestrone Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Minestrone soup Sausages with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.734/654 GT:30 GS:8 HC:75 AZ:27 PROT:23 SAL:4</p>	<p>13</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>14</p> <p>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</p>
<p>15</p> <p>Crema de puerros Albóndigas en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Meatballs in gravy with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.469/830 GT:48 GS:15 HC:74 AZ:12 PROT:33 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Macarrones gratinados con queso Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin with cheese Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.418/818 GT:20 GS:3 HC:122 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p>	<p>17</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 Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Green beans with tomatoe Hake steak with lemon with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.968/710 GT:31 GS:3 HC:84 AZ:28 PROT:30 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy)</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Rape en salsa verde con patatas panaderas Yogur y pan Rioja style lentils Monkfish in green sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.056/731 GT:20 GS:6 HC:83 AZ:11 PROT:53 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Baked chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.307/552 GT:13 GS:2 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas Chispas de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Hake nuggets with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.244/776 GT:28 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:36 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Espirales a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Ham omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.982/713 GT:14 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:34 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO 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>31</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES