

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2021

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			1 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit	2 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy	3 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy	6 Tallarines con salsa de tomate con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce with cheese Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:4.494/1.075 GT:55 GS:7 HC:126 AZ:33 PROT:23 SAL:3	7 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 VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	8 Paella de pollo Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.846/920 GT:26 GS:4 HC:121 AZ:25 PROT:49 SAL:5	9 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce & cheese Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.663/637 GT:29 GS:5 HC:73 AZ:12 PROT:19 SAL:4	10 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
12 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.306/791 GT:45 GS:13 HC:61 AZ:10 PROT:35 SAL:3	13 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.855/683 GT:8 GS:0 HC:122 AZ:25 PROT:33 SAL:3	14 Alubias pintas estofadas Tortilla paisana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed pinto beans Mixed meat omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.981/713 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2	15 Coditos a la boloñesa Rape orly con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow bolognese style Breaded monkfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.157/755 GT:17 GS:1 HC:104 AZ:24 PROT:48 SAL:1	16 Lentejas a la jardinera Jamoncitos de pollo al limón con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Lemon chicken drumsticks with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.796/669 GT:7 GS:2 HC:111 AZ:26 PROT:40 SAL:3	17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
19 Arroz a la milanesa Timbal de lubina y patatas panadera al orégano Yogur y pan Milanese rice Sea bass and oregan baked potatoes kettledrum Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.958/708 GT:14 GS:5 HC:105 AZ:11 PROT:39 SAL:3	20 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Baked chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta VE:1.885/451 GT:4 GS:0 HC:117 AZ:29 PROT:29 SAL:2	21 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 VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	22 Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.234/774 GT:28 GS:2 HC:105 AZ:41 PROT:26 SAL:1	23 Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Pumpkin soup Tenderloin with garlic with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.475/592 GT:23 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:27 SAL:3	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	25 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
26 Macarrones napolitana Abadejo en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Napolitan macaroni Haddock in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.955/707 GT:17 GS:4 HC:98 AZ:15 PROT:53 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Magro con tomate con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Pork steak with tomatoes with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.000/718 GT:9 GS:2 HC:114 AZ:31 PROT:50 SAL:2	28 Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.600/622 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:40 SAL:1	29 Lentejas estofadas con chorizo Huevos rotos con patatas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.506/839 GT:26 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:31 SAL:2	30 Arroz frito Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Fried rice Breaded hake with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.641/871 GT:31 GS:3 HC:118 AZ:27 PROT:34 SAL:3		

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

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