

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2019

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|--|--|--|---|
| | <p>1</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 Lácteos)</p> <p>VE:2.767/662 GT:21 GS:6 HC:83 AZ:22 PROT:38 SAL:1</p> | <p>2</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con manzana y patatas salteadas Fruta y pan integral Vegetables cream Grilled chicken thigh with sautéed apple and potatoes Fruit and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.169/519 GT:11 GS:2 HC:68 AZ:21 PROT:38 SAL:2</p> | <p>3</p> <p>Arroz a la milanesa Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.123/508 GT:9 GS:2 HC:86 AZ:20 PROT:24 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Lentejas a la jardinera Bienmesabe con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Vegetables lentils Bienmesabe with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.546/609 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:21 PROT:41 SAL:2</p> | <p>5</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> | <p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>7</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spaghetti with tomato sauce Breaded sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.599/861 GT:37 GS:7 HC:91 AZ:11 PROT:44 SAL:2</p> | <p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.625/628 GT:24 GS:3 HC:84 AZ:21 PROT:30 SAL:1</p> | <p>9</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Mixed paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.709/648 GT:23 GS:3 HC:83 AZ:17 PROT:33 SAL:2</p> | <p>10</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.734/654 GT:28 GS:4 HC:60 AZ:17 PROT:41 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.261/541 GT:21 GS:8 HC:85 AZ:24 PROT:28 SAL:1</p> | <p>12</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> |
| <p>14</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Escalope a la milanesa con patatas fritas Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Milanese style breaded steak with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.586/858 GT:54 GS:10 HC:61 AZ:11 PROT:33 SAL:2</p> | <p>15</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.077/497 GT:10 GS:1 HC:74 AZ:21 PROT:30 SAL:2</p> | <p>16</p> <p>Arroz tres delicias Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chinese fried rice Andalusian style Pomfret with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.725/652 GT:19 GS:2 HC:89 AZ:16 PROT:32 SAL:2</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 Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.767/662 GT:21 GS:6 HC:83 AZ:22 PROT:38 SAL:1</p> | <p>18</p> <p>Espirales gratinados Lacón al horno con ensalada César Fruta y pan Spirals au gratin Baked lacón pork with caesar salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.010/720 GT:25 GS:4 HC:95 AZ:20 PROT:31 SAL:4</p> | <p>19</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>20</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> |
| <p>21</p> <p>Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.149/514 GT:15 GS:5 HC:61 AZ:10 PROT:33 SAL:2</p> | <p>22</p> <p>Paella de verduras Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetarian paella Hake in bilbaine sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:18 GS:2 HC:84 AZ:19 PROT:27 SAL:1</p> | <p>23</p> <p>Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.362/565 GT:24 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:37 SAL:1</p> | <p>24</p> <p>Macarrones a la amatriciana Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.512/601 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:19 PROT:38 SAL:2</p> | <p>25</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower with white sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:41 GS:9 HC:73 AZ:19 PROT:33 SAL:1</p> | <p>26</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> | <p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>28</p> <p>Crema de puerros Tortilla paisana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Cream of leek Mixed meat omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.015/482 GT:15 GS:5 HC:63 AZ:12 PROT:25 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 Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.767/662 GT:21 GS:6 HC:83 AZ:22 PROT:38 SAL:1</p> | <p>30</p> <p>Arroz negro Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan y pan integral Black rice Croquettes & meat pastries with lettuce salad with sweetcorn & black olives Crème caramel and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.569/1.093 GT:63 GS:9 HC:111 AZ:31 PROT:20 SAL:3</p> | <p>31</p> <p>FESTIVO 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)</p> | | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES