

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
4 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Lentils with rice Tuna omelette with lettuce & crab sticks Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.620/627 GT:22 GS:6 HC:80 AZ:9 PROT:33 SAL:2	5 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetables soup Kassler with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:1.894/453 GT:13 GS:0 HC:57 AZ:19 PROT:29 SAL:3	6 Espirales a la boloñesa Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Bolognese spirals Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.736/654 GT:15 GS:2 HC:100 AZ:19 PROT:42 SAL:3	7 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.897/693 GT:34 GS:6 HC:73 AZ:23 PROT:32 SAL:2	8 Crema de calabaza Filete de palometa con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Pomfret with ratatouille Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:1.605/384 GT:6 GS:1 HC:57 AZ:21 PROT:28 SAL:2	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
11 Judías verdes salteadas Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan Sautéed green beans Grilled chicken with french fries Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.700/646 GT:30 GS:7 HC:51 AZ:11 PROT:43 SAL:1	12 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 VE:2.767/662 GT:21 GS:6 HC:83 AZ:22 PROT:38 SAL:1	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.713/649 GT:13 GS:1 HC:106 AZ:16 PROT:29 SAL:3	14 JORNADA RIOJANA Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan Caparrons with their sacraments Rioja style eggs Peaches in must and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.296/789 GT:28 GS:8 HC:102 AZ:24 PROT:31 SAL:2	15 Macarrones con salsa funghi Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with funghi sauce Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.576/616 GT:14 GS:3 HC:92 AZ:26 PROT:38 SAL:2	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta
18 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas fritas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.713/649 GT:30 GS:6 HC:54 AZ:8 PROT:41 SAL:3	19 Lentejas a la jardinera Caella a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style smooth dogfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.536/607 GT:12 GS:2 HC:92 AZ:17 PROT:32 SAL:2	20 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with meat with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.904/695 GT:25 GS:5 HC:98 AZ:19 PROT:28 SAL:3	21 Brócoli gratinado Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Broccoli au gratin Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.157/516 GT:12 GS:3 HC:65 AZ:20 PROT:42 SAL:1	22 Coditos con salsa de tomate Filete de perca a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried perch with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.397/813 GT:31 GS:4 HC:95 AZ:18 PROT:36 SAL:1	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
25 Arroz con pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Curry rice with chicken Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.291/548 GT:11 GS:4 HC:78 AZ:10 PROT:29 SAL:2	26 Espaguetis gratinados Rape al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked monkfish with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.540/608 GT:7 GS:2 HC:95 AZ:21 PROT:41 SAL:1	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.809/672 GT:21 GS:6 HC:85 AZ:20 PROT:38 SAL:2	28 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:4.569/1.093 GT:12 GS:1 HC:62 AZ:19 PROT:29 SAL:1	29 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.900/694 GT:17 GS:3 HC:100 AZ:21 PROT:41 SAL:3	30 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES