

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Basque style haddock with minestrone Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.886/930 GT:32 GS:5 HC:125 AZ:32 PROT:49 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.110/744 GT:44 GS:14 HC:63 AZ:12 PROT:32 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.131/749 GT:14 GS:2 HC:132 AZ:30 PROT:24 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.236/535 GT:12 GS:1 HC:83 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy)</p>	<p>7</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>8</p> <p>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</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 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>10</p> <p>Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:4.335/1.037 GT:71 GS:11 HC:82 AZ:19 PROT:19 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with french fries Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:4.858/1.162 GT:54 GS:6 HC:135 AZ:24 PROT:47 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Paella de pollo Revuelto de patatas, jamón y champiñones con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.474/831 GT:22 GS:4 HC:123 AZ:26 PROT:40 SAL:5</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos Yogur y pan Stewed lentils Eggs au gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.844/920 GT:34 GS:11 HC:109 AZ:18 PROT:45 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.207/528 GT:8 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:38 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.621/627 GT:10 GS:1 HC:92 AZ:26 PROT:45 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.210/768 GT:9 GS:9 HC:127 AZ:26 PROT:45 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>COMIDA ESPECIAL (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy)</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)</p>	<p>26</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>	<p>27</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 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 Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES