

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	2 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	3 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	4 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	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos
6 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	7 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:4.556/1.090 GT:50 GS:6 HC:150 AZ:27 PROT:23 SAL:3	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaina con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.738/655 GT:14 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:36 SAL:2	11 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	12 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.297/789 GT:27 GS:2 HC:105 AZ:40 PROT:31 SAL:1	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.796/669 GT:12 GS:2 HC:123 AZ:26 PROT:17 SAL:3	15 Arroz con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rice with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.329/796 GT:22 GS:4 HC:118 AZ:26 PROT:43 SAL:1	16 JORNADA VASCA Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan Leek soup Beef sukalki Curd with honey and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.546/609 GT:15 GS:5 HC:78 AZ:19 PROT:41 SAL:2	17 Alubias estofadas con verduras Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.075/736 GT:15 GS:2 HC:106 AZ:29 PROT:51 SAL:1	18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 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
20 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.677/640 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:12 PROT:40 SAL:3	21 Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.726/652 GT:12 GS:3 HC:101 AZ:28 PROT:41 SAL:2	22 Arroz a banda Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.591/620 GT:7 GS:1 HC:110 AZ:25 PROT:36 SAL:1	23 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:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.056/731 GT:36 GS:6 HC:87 AZ:27 PROT:29 SAL:2	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.706/887 GT:39 GS:7 HC:91 AZ:10 PROT:39 SAL:2	28 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.375/1.047 GT:37 GS:7 HC:125 AZ:32 PROT:57 SAL:3	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.822/675 GT:26 GS:3 HC:83 AZ:26 PROT:40 SAL:3	30 Arroz a la milanesa Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Milanese rice Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.422/819 GT:28 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:37 SAL:3	31 Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style cooked beans Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.182/761 GT:26 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:39 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES