

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 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 Arroz a la napolitana Rape orly con <b>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)</b> Fruta y pan Napolitan rice Breaded monkfish with <b>lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad</b> Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.419/818 GT:14 GS:1 HC:131 AZ:24 PROT:43 SAL:3	2 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
4 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce, carrot & sweetcorn Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.851/921 GT:28 GS:9 HC:123 AZ:27 PROT:47 SAL:3	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.543/848 GT:32 GS:2 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:3	6 Paella mixta Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Mixed paella Hake in green sauce with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.381/809 GT:29 GS:2 HC:108 AZ:40 PROT:35 SAL:4	7 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas <b>Fruta (eco.)</b> y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.959/708 GT:28 GS:4 HC:70 AZ:18 PROT:43 SAL:3	8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.817/674 GT:20 GS:8 HC:97 AZ:30 PROT:29 SAL:2	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
11 <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	12 <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	13 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot & olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.994/716 GT:23 GS:3 HC:112 AZ:27 PROT:29 SAL:2	14 Espirales gratinados Lacón a la gallega Fruta y pan Spirals au gratin Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.634/869 GT:31 GS:6 HC:111 AZ:40 PROT:34 SAL:4	15 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 Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
18 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con <b>ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)</b> Yogur y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with <b>lettuce &amp; carrot</b> Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.445/824 GT:32 GS:6 HC:91 AZ:11 PROT:42 SAL:4	19 Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes & ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.340/799 GT:32 GS:4 HC:100 AZ:28 PROT:32 SAL:2	20 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y <b>pan integral</b> Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.441/584 GT:22 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:40 SAL:2	21 Macarrones (integrales) gratinados Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Andalusian style Pomfret with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.160/756 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:24 PROT:40 SAL:2	22 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.125/987 GT:40 GS:10 HC:119 AZ:28 PROT:49 SAL:2	23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
25 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Stewed potatoes with vegetables Tuna omelette with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.412/577 GT:13 GS:3 HC:87 AZ:29 PROT:27 SAL:3	26 Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Fruta (eco.)</b> y pan Carrot soup Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.022/723 GT:31 GS:5 HC:82 AZ:21 PROT:31 SAL:2	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y <b>pan integral</b> Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	28 Arroz a la milanesa Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Milanese rice Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.828/677 GT:11 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:36 SAL:4	29 Lentejas a la riojana Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Chicken with garlic with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.127/748 GT:22 GS:5 HC:93 AZ:26 PROT:50 SAL:2	30 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)