

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p> <p>VE:3.230/773 GT:20 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:34 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Espaguetis gratinados Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked lacón pork with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.230/773 GT:20 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:34 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.051/730 GT:34 GS:7 HC:60 AZ:11 PROT:44 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Andalusian style haddock with lettuce, onion and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.845/681 GT:17 GS:2 HC:98 AZ:23 PROT:46 SAL:3</p>	<p>6</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>8</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.540/608 GT:11 GS:4 HC:92 AZ:11 PROT:35 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 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>10</p> <p>Espirales a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan integral Bolognese pasta spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:4.128/987 GT:40 GS:5 HC:120 AZ:19 PROT:50 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.918/698 GT:34 GS:6 HC:83 AZ:25 PROT:28 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.736/894 GT:36 GS:3 HC:110 AZ:40 PROT:35 SAL:5</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.312/792 GT:14 GS:4 HC:120 AZ:9 PROT:42 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindrón" gravy with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.658/636 GT:16 GS:3 HC:236 AZ:28 PROT:41 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>JORNADA MANCHEGA Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:4.112/984 GT:54 GS:8 HC:113 AZ:23 PROT:36 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.140/512 GT:7 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:25 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>22</p> <p>Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.859/684 GT:32 GS:7 HC:62 AZ:10 PROT:37 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.478/832 GT:32 GS:4 HC:101 AZ:27 PROT:35 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.946/705 GT:18 GS:2 HC:117 AZ:30 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.261/541 GT:12 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:31 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.308/791 GT:27 GS:2 HC:109 AZ:33 PROT:44 SAL:2</p>	<p>27</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 Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>Arroz negro Pollo en pepitoria con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Black rice Chicken fricassee with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.267/782 GT:13 GS:12 HC:109 AZ:13 PROT:52 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.719/890 GT:27 GS:6 HC:122 AZ:33 PROT:45 SAL:5</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES