

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 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 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.240/775 GT:41 GS:10 HC:83 AZ:27 PROT:30 SAL:2	2 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta (eco.) y pan Macaroni (whole grain) with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.479/832 GT:26 GS:4 HC:111 AZ:30 PROT:44 SAL:3	3 Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.128/509 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:27 SAL:2	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
6 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	7 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	9 Salteado de judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed green beans with ham Spanish omelette with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.416/578 GT:29 GS:4 HC:72 AZ:12 PROT:21 SAL:3	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:2	11 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
13 Crema de verduras con picatostes Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables cream with croutons Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.466/590 GT:20 GS:5 HC:61 AZ:13 PROT:40 SAL:2	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Gratén de huevos Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables with rice Eggs au gratin Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:4.064/972 GT:22 GS:5 HC:157 AZ:26 PROT:34 SAL:3	15 Espirales con tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Squid in tempura and broccoli guacamole Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.349/801 GT:12 GS:21 HC:148 AZ:26 PROT:35 SAL:2	16 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.916/698 GT:10 GS:2 HC:104 AZ:29 PROT:53 SAL:1	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza con salsa de cebolla (eco) y zanahorias salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with salsa de cebolla (eco) y zanahorias salteadas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.086/499 GT:3 GS:0 HC:86 AZ:24 PROT:35 SAL:2	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
20 Tallarines con salsa cuatro quesos Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.775/903 GT:40 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:46 SAL:2	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable 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	22 COMIDA ESPECIAL (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	26 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	30 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	31 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES