

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</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>4</p> <p>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>5</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Paella marinera San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Seafaring paella Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:4.161/995 GT:33 GS:5 HC:137 AZ:30 PROT:23 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Pomfret with tomato sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.136/750 GT:14 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot cream Spanish omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.650/634 GT:26 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:18 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Macarrones a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Napolitan macaroni Battered & fried yellowfin sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:4.096/980 GT:43 GS:8 HC:101 AZ:12 PROT:53 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:2</p>	<p>15</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>16</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Lentejas a la riojana Ventresca de merluza al horno con champiñones salteados Yogur y pan Rioja style lentils Baked hake with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.491/596 GT:14 GS:5 HC:74 AZ:11 PROT:43 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Brown rice with tomato sauce Cheese omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.936/702 GT:15 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:27 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas Magro adobado con salteado de verduras Fruta (eco.) y pan integral Stewed pinto beans Marinated pork loin steak with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.650/634 GT:9 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:51 SAL:2</p>	<p>20 JORNADA BALEAR</p> <p>Espaguetis con salsa de sobrasada a la miel Pilotes de Sant Joan en salsa de avellanas Menjar blanc y pan Spaghetti with honey sobrasada sauce Pilotes de Sant Joan in hazelnut sauce Menjar blanc and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:5.095/1.219 GT:39 GS:10 HC:162 AZ:32 PROT:52 SAL:4</p>	<p>21</p> <p>Salteado de judías verdes con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.177/760 GT:30 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>24</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de abadejo empanado con zanahorias salteadas Yogur y pan Milanese rice Breaded haddock with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.740/895 GT:36 GS:8 HC:108 AZ:13 PROT:43 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>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 Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Courgette cream (eco.) Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.195/525 GT:19 GS:3 HC:75 AZ:28 PROT:26 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.234/774 GT:17 GS:3 HC:118 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.652/874 GT:31 GS:4 HC:110 AZ:24 PROT:35 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>31</p> <p>Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Beef burger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.822/675 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:9 PROT:33 SAL:4</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