

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con jamón Fruta y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes & ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.385/810 GT:32 GS:4 HC:103 AZ:28 PROT:32 SAL:2</p>	<p>2 Espaguetis con salsa de queso Palometa con salsa de tomate con champiñones salteados Fruta y pan integral Spaguetti with cheese Pomfret with tomato sauce with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.090/739 GT:13 GS:1 HC:124 AZ:26 PROT:43 SAL:3</p>	<p>3 Crema de legumbres (eco.) con picatostes Pollo a la catalana con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes (eco.) with croutons Catalan style Chicken with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:4.849/1.160 GT:44 GS:3 HC:144 AZ:28 PROT:51 SAL:3</p>	<p>4 Salteado de coliflor con patatas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower with potatoes Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.203/527 GT:16 GS:4 HC:70 AZ:20 PROT:29 SAL:2</p>	<p>5 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>7 Macarrones a la boloñesa Fogonero al horno con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni bolognese Baked pollack with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.949/706 GT:16 GS:4 HC:92 AZ:13 PROT:48 SAL:3</p>	<p>8 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.228/533 GT:77 GS:2 HC:77 AZ:22 PROT:40 SAL:1</p>	<p>9 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>10 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la romana con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with carrot & zucchini squash Battered & fried hake with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.724/891 GT:42 GS:4 HC:249 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>11 Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.402/814 GT:28 GS:3 HC:119 AZ:42 PROT:21 SAL:4</p>	<p>12 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>13 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>14 Lentejas estofadas con boniato Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Lentils stew with sweet potato Spiced meat stir fry with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.119/746 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:10 PROT:44 SAL:3</p>	<p>15 Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Wholemeal spaguetti with tomato sauce and cheese Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.206/767 GT:19 GS:3 HC:104 AZ:24 PROT:41 SAL:2</p>	<p>16 Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.653/635 GT:12 GS:1 HC:106 AZ:30 PROT:38 SAL:2</p>	<p>17 Crema de verduras Albóndigas de ternera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Beef meatballs with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.181/761 GT:23 GS:8 HC:110 AZ:28 PROT:31 SAL:2</p>	<p>18 Sopa de picadillo Salchichas frescas al horno con patatas panaderas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Baked fresh sausage with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.834/678 GT:27 GS:7 HC:82 AZ:25 PROT:28 SAL:4</p>	<p>19 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>20 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>21 Espirales al pesto Abadejo a la andaluza con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.118/746 GT:21 GS:5 HC:98 AZ:13 PROT:46 SAL:2</p>	<p>22 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.370/567 GT:10 GS:2 HC:94 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.160/756 GT:22 GS:2 HC:117 AZ:24 PROT:34 SAL:3</p>	<p>24 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 Lácteos</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>25 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>26 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>28 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES