

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2022

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 Espirales con tomate Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan Spirals with tomato sauce Lemon chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.065/733 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:18 PROT:47 SAL:2 | 2 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 3 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos |
| 4 Sopa de picadillo Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Baked hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.855/683 GT:39 GS:9 HC:60 AZ:9 PROT:33 SAL:3 | 5 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Brown rice with tomato sauce Baked hake with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.186/762 GT:16 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:34 SAL:2 | 6 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.082/498 GT:12 GS:3 HC:229 AZ:27 PROT:30 SAL:2 | 7 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.238/775 GT:26 GS:1 HC:114 AZ:23 PROT:30 SAL:2 | 8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit | 9 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | 10 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta |
| 11 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit | 12 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy | 13 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy | 14 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy | 15 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy | 16 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta |
| 18 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit | 19 Tallarines gratinados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Gratin noodles Ham croquettes with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:4.035/965 GT:47 GS:10 HC:96 AZ:32 PROT:29 SAL:2 | 20 Crema de calabaza (eco.) Revuelto de picadillo con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Scrambled eggs with meat with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.993/716 GT:35 GS:5 HC:81 AZ:26 PROT:26 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:1 | 22 Paella mixta Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Mixed paella Baked hake with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.056/731 GT:10 GS:1 HC:120 AZ:27 PROT:38 SAL:1 | 23 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 | 24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta |
| 25 Macarrones a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Napolitan macaroni Baked haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.006/719 GT:23 GS:6 HC:93 AZ:12 PROT:43 SAL:1 | 26 JORNADA CLIMÁTICA Ensalada de Cous Cous con naranja y tomates Cherry Garbanzos estofados con arroz y tofu Fruta y pan Cous Cous salad with orange and cherry tomatoes Stewed chickpeas with rice and tofu Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.730/653 GT:6 GS:1 HC:124 AZ:34 PROT:24 SAL:1 | 27 Crema de verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.089/739 GT:61 GS:5 HC:83 AZ:30 PROT:19 SAL:2 | 28 Lentejas (eco) con chorizo Huevos rotos con patatas Fruta y pan Lentils with chorizo Scrambled eggs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.483/833 GT:28 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:30 SAL:2 | 29 Arroz frito Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Fried rice Hake in green sauce with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.650/634 GT:8 GS:0 HC:110 AZ:27 PROT:31 SAL:2 | 30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES