

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	<b>1</b> Coditos gratinados San Jacobo con <b>ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz</b> Yogur y pan Grilled elbow macaroni Cooked breaded ham & cheese escalope with <b>lettuce, carrot (eco.) and corn salad</b> Yoghurt and bread (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</b> ) VE:3.845/920 GT:35 GS:7 HC:120 AZ:15 PROT:30 SAL:3	<b>2</b> Crema de calabacín Tortilla casera hortelana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> Zucchini cream Homemade vegetables omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos</b> ) VE:2.069/495 GT:17 GS:2 HC:77 AZ:28 PROT:22 SAL:1	<b>3</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> ) VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	<b>4</b> Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz <b>Fruta (eco.)</b> y pan Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn <b>Fruit and bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b> ) VE:3.996/956 GT:34 GS:4 HC:127 AZ:19 PROT:40 SAL:2	<b>5</b> <b>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</b>  <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b>	<b>6</b> <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</b>  <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</b>
<b>7</b> Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (* <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> ) VE:2.316/554 GT:14 GS:5 HC:65 AZ:12 PROT:45 SAL:1	<b>8</b> <b>Lentejas (eco) estofadas con verduras</b> Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <b>Stewed organic lentils with vegetables</b> Scrambled eggs with cheese with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b> ) VE:2.739/655 GT:11 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:27 SAL:2	<b>9</b> Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas <b>Fruta (eco.) y pan integral</b> Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad <b>Fruit and wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</b> ) VE:2.862/685 GT:17 GS:1 HC:134 AZ:20 PROT:36 SAL:2	<b>JORNADA CLIMÁTICA</b> <b>Crema de calabaza y zanahoria (eco) con cúrcuma</b> Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan <b>Pumpkin and carrot cream (eco) with turmeric</b> Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread (* <b>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> ) VE:3.642/871 GT:16 GS:1 HC:134 AZ:34 PROT:34 SAL:2	<b>11</b> Patatas estofadas con magro Abadejo a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Andalusian style haddock with sautéed mushrooms Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b> ) VE:2.370/567 GT:11 GS:1 HC:90 AZ:25 PROT:39 SAL:1	<b>12</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</b> <b>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</b>  <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</b>	<b>13</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit</b>  <b>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</b>
<b>14</b> Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dadas Yogur y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (* <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> ) VE:3.214/769 GT:43 GS:14 HC:70 AZ:13 PROT:33 SAL:1	<b>15</b> <b>Macarrones (integrales) con salsa de quesos</b> Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan <b>Macaroni (whole grain) with cheese sauce</b> Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b> ) VE:3.224/771 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:35 PROT:43 SAL:2	<b>16</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y <b>pan integral</b> Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> ) VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	<b>JORNADA CATALANA</b> Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</b> ) VE:3.791/907 GT:33 GS:11 HC:105 AZ:15 PROT:30 SAL:3	<b>18</b> Menestra de verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Battered & fried hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* <b>1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</b> ) VE:3.114/745 GT:35 GS:4 HC:79 AZ:25 PROT:30 SAL:2	<b>19</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</b>  <b>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</b>	<b>20</b> <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</b>  <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b>
<b>21</b> Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> ) VE:3.035/726 GT:24 GS:8 HC:85 AZ:10 PROT:43 SAL:3	<b>22</b> Patatas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</b> ) VE:2.404/575 GT:11 GS:2 HC:89 AZ:26 PROT:33 SAL:3	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</b> ) VE:3.376/808 GT:30 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:44 SAL:2	<b>24</b> Sopa de verduras con arroz y quinoa Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread (* <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> ) VE:2.734/654 GT:16 GS:4 HC:95 AZ:25 PROT:32 SAL:1	<b>25</b> Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b> ) VE:3.308/791 GT:20 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:27 SAL:4	<b>26</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</b>  <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b>	<b>27</b> <b>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</b> <b>1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</b>  <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>
<b>28</b> Crema de verduras Magro adobado con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Marinated pork loin steak with french fries Yoghurt and bread (* <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> ) VE:3.093/740 GT:32 GS:6 HC:71 AZ:12 PROT:41 SAL:2	<b>29</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> ) VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	<b>30</b> Paella de pollo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b> Chicken paella Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</b> ) VE:4.114/984 GT:58 GS:7 HC:114 AZ:25 PROT:50 SAL:4	<b>31</b> Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</b> ) VE:3.226/772 GT:21 GS:2 HC:127 AZ:24 PROT:17 SAL:4			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)