

MES: Noviembre 2023

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

6

Pasta (sin gluten) napolitana  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)  
Napolitan pasta (gluten free)  
Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.525/604 GT:20 GS:7 HC:80 AZ:11 PROT:38 SAL:1

7

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa de queso con brócoli salteado  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Cheese omelette with sautéed broccoli  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.813/673 GT:13 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:26 SAL:2

8

Sopa de pasta (sin gluten)  
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas  
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)  
Pasta soup (gluten free)  
Grilled hamburger with mashed potatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.324/556 GT:22 GS:7 HC:77 AZ:18 PROT:26 SAL:4

9

**FESTIVO**

10

Crema de calabaza  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pumpkin soup  
Grilled tenderloin with lettuce & olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.504/599 GT:23 GS:6 HC:78 AZ:26 PROT:25 SAL:3

13

Patatas estofadas  
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco  
Fruta y pan (sin gluten)  
Stewed potatoes  
Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.692/644 GT:13 GS:2 HC:90 AZ:25 PROT:31 SAL:2

14

Pasta (sin gluten) con tomate  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Grilled chicken thigh with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.669/878 GT:26 GS:7 HC:105 AZ:31 PROT:61 SAL:1

15

Sopa de cocido (sin gluten)  
Cocido completo  
Fruta y pan (sin gluten)  
"Cocido" Soup (gluten free)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2

16

**JORNADA GRIEGA**

Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)  
Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con verduras  
Yogur con miel y pan (sin gluten)  
"Spanakorizo" rice  
Keftedes (grilled meatballs) in sauce with vegetables  
Yogurt with honey and bread (gluten free)

VE:4.381/1.048 GT:61 GS:16 HC:93 AZ:20 PROT:29 SAL:5

17

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso  
Fruta y pan (sin gluten)  
Green beans with tomatoe  
Spanish omelette with lettuce, ham & cheese  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.018/722 GT:35 GS:5 HC:96 AZ:27 PROT:17 SAL:3

20

Crema de puerros  
Magro en salsa con patatas dado  
Yogur y pan (sin gluten)  
Cream of leek  
Lean pork in sauce with diced potatoes  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.173/759 GT:38 GS:8 HC:75 AZ:11 PROT:38 SAL:2

21

Arroz con pollo  
Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with chicken  
Hake with lemon with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.681/881 GT:34 GS:5 HC:113 AZ:24 PROT:37 SAL:2

22

Alubias estofadas con verduras  
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)  
Fruta y pan (sin gluten)  
Braised beans with vegetables  
Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.075/736 GT:23 GS:5 HC:104 AZ:28 PROT:36 SAL:2

23

Pasta (sin gluten) con salsa de tomate  
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.830/916 GT:39 GS:6 HC:114 AZ:25 PROT:43 SAL:3

24

Sopa de pasta (sin gluten)  
Filete de pollo al horno con arroz salteado  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta soup (gluten free)  
Baked chicken with sautéed rice  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.286/547 GT:8 GS:2 HC:93 AZ:23 PROT:29 SAL:3

27

Arroz a la milanesa  
Lomos de jurel en salsa de maíz con salteado de menestra con zanahoria (eco.)  
Yogur y pan (sin gluten)  
Milanese rice  
Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed vegetable stew with carrot (eco.)  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.363/805 GT:30 GS:9 HC:100 AZ:16 PROT:35 SAL:3

28

Verduras salteadas  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Stir fry vegetables  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.838/679 GT:27 GS:6 HC:78 AZ:29 PROT:38 SAL:2

29

Crema de zanahoria  
Filete de ternera con arroz salteado  
Fruta y pan (sin gluten)  
Carrot cream  
Beef steak with sautéed rice  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.855/683 GT:17 GS:5 HC:102 AZ:30 PROT:29 SAL:4

30

Sopa de cocido (sin gluten)  
Cocido completo  
Fruta y pan (sin gluten)  
"Cocido" Soup (gluten free)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2