

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 huevo) napolitana  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur y pan  
Napolitan pasta (without egg)  
Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn  
Yoghurt and bread

VE:2.600/622 GT:22 GS:5 HC:75 AZ:22 PROT:37 SAL:1

**7**  
Lentejas estofadas con arroz  
Magro al horno con brócoli salteado  
Fruta y pan  
Lentil soup with rice  
Pork loin roast with sautéed broccoli  
Fruit and bread

VE:2.983/714 GT:5 GS:1 HC:122 AZ:25 PROT:48 SAL:1

**8**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Hamburguesa a la plancha con puré de patatas  
Fruta (eco.) y pan integral  
Pasta soup (without egg)  
Grilled hamburger with mashed potatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.207/528 GT:18 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:29 SAL:3

**2**  
Arroz con salsa de tomate  
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan integral  
Rice with tomato sauce  
Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.336/798 GT:22 GS:5 HC:124 AZ:25 PROT:33 SAL:3

**3**  
Crema de calabacín  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
Fruta (eco.) y pan  
Zucchini cream  
Chicken in garlic sauce with french fries  
Fruit and bread

VE:2.834/678 GT:22 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:41 SAL:1

**13**  
Lentejas (eco) con chorizo  
Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco  
Fruta y pan  
Lentils with chorizo  
Baked hake with tomato, carrot and fresh cheese salad  
Fruit and bread

VE:3.111/744 GT:10 GS:0 HC:112 AZ:25 PROT:35 SAL:1

**14**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled chicken thigh with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:2.867/686 GT:11 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:45 SAL:1

**15**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.185/762 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 SAL:1

**16**  
JORNADA GRIEGA  
Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas caseras con verduras  
Yogur con miel y pan  
Rice with tomato sauce  
Homemade meatballs with vegetables  
Yogurt with honey and bread

VE:3.340/799 GT:25 GS:10 HC:107 AZ:15 PROT:36 SAL:2

**17**  
Judías verdes con tomate  
Magro al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Green beans with tomatoe  
Pork loin roast with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:2.303/551 GT:8 GS:1 HC:87 AZ:28 PROT:38 SAL:1

**20**  
Crema de puerros  
Magro en salsa con patatas dado  
Yogur y pan  
Cream of leek  
Lean pork in sauce with diced potatoes  
Yoghurt and bread

VE:3.106/743 GT:33 GS:6 HC:77 AZ:12 PROT:40 SAL:1

**21**  
Arroz con pollo  
Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Rice with chicken  
Hake with lemon with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.614/865 GT:29 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:39 SAL:2

**22**  
Alubias estofadas con verduras  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)  
Fruta y pan integral  
Braised beans with vegetables  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.879/689 GT:15 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:43 SAL:2

**23**  
Pasta (sin huevo) con salsa de tomate  
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.348/801 GT:36 GS:3 HC:95 AZ:37 PROT:35 SAL:1

**24**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Filete de pollo al horno con arroz salteado  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Baked chicken with sautéed rice  
Fruit and bread

VE:2.220/531 GT:3 GS:0 HC:95 AZ:24 PROT:31 SAL:3

**27**  
Arroz a la milanesa  
Lomos de jurel en salsa de maíz con salteado de menestra con zanahoria (eco.)  
Yogur y pan  
Milanese rice  
Mackerel loin with sweetcorn sauce with sautéed vegetable stew with carrot (eco.)  
Yoghurt and bread

VE:3.296/789 GT:25 GS:7 HC:102 AZ:17 PROT:37 SAL:2

**28**  
Lentejas estofadas con verduras  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta y pan  
Stewed lentils  
Rosemary grilled chicken with french fries  
Fruit and bread

VE:3.446/824 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1

**29**  
Crema de zanahoria  
Fajitas de ternera al curry  
Fruta y pan integral  
Carrot cream  
Curried beef fajitas  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.557/851 GT:22 GS:25 HC:135 AZ:31 PROT:28 SAL:1

**30**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1