

MES: Octubre 2025

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		1 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:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	2 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.140/751 GT:29 GS:7 HC:106 AZ:18 PROT:25 SAL:2	3 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo con pasta (sin gluten) Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Sautéed chicken with pasta (gluten free) Fruit and bread (gluten free) VE:3.127/748 GT:20 GS:3 HC:116 AZ:32 PROT:27 SAL:1
6 Patatas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Grilled hamburger with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.638/631 GT:31 GS:10 HC:71 AZ:10 PROT:30 SAL:2	7 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce French omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free) VE:3.106/743 GT:26 GS:6 HC:108 AZ:31 PROT:26 SAL:2	8 Crema de verduras Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread (gluten free) VE:3.859/923 GT:26 GS:4 HC:130 AZ:34 PROT:32 SAL:1	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Seafaring paella Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.441/823 GT:29 GS:6 HC:107 AZ:25 PROT:26 SAL:2	10 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled haddock with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.000/718 GT:17 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:45 SAL:2
13 FESTIVO	14 Crema de calabaza (eco.) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.368/567 GT:27 GS:9 HC:53 AZ:11 PROT:31 SAL:2	15 Judías verdes con tomate Paella valenciana Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Valencian-style paella Fruit and bread (gluten free) VE:2.684/642 GT:11 GS:3 HC:117 AZ:27 PROT:25 SAL:3	16 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free) VE:2.588/619 GT:14 GS:3 HC:93 AZ:23 PROT:36 SAL:1	17 Macarrones (sin gluten) con salsa pesto Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with pesto Baked salmon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free) VE:3.864/924 GT:36 GS:8 HC:102 AZ:30 PROT:51 SAL:2
20 Crema de verduras Merluza a la bilbaína con arroz integral salteado al ajillo Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Bilbain's style hake with brown rice sauteed with garlic Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.621/627 GT:27 GS:7 HC:68 AZ:12 PROT:32 SAL:1	21 Pasta (sin gluten) gratinada Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.529/844 GT:36 GS:8 HC:120 AZ:29 PROT:22 SAL:2	22 Crema de zanahoria Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Grilled haddock with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.546/609 GT:23 GS:5 HC:82 AZ:30 PROT:28 SAL:2	23 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:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free) VE:3.240/775 GT:23 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:32 SAL:1
27 Macarrones (sin gluten) con salsa de zanahoria Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y pimiento Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with carrot sauce Grilled yellowfin sole with lettuce and pepper salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.730/892 GT:38 GS:11 HC:83 AZ:16 PROT:49 SAL:2	28 Crema de calabacín Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Ham omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free) VE:2.626/628 GT:31 GS:8 HC:71 AZ:28 PROT:21 SAL:2	29 Sopa de verduras Arroz con pollo Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup Rice with chicken Fruit and bread (gluten free) VE:2.387/571 GT:8 GS:3 HC:113 AZ:27 PROT:18 SAL:1	30 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.499/837 GT:44 GS:12 HC:86 AZ:21 PROT:27 SAL:1	31 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.763/661 GT:20 GS:10 HC:89 AZ:28 PROT:35 SAL:1