

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 con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	2 Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.073/735 GT:24 GS:5 HC:108 AZ:19 PROT:27 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo Thai con tallarines Fruta y pan Courgette cream (eco.) Thai chicken stir fry with noodles Fruit and bread VE:2.663/637 GT:13 GS:2 HC:93 AZ:29 PROT:36 SAL:1
6 Lentejas estofadas con arroz Filetes rusos con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Lentil soup with rice Hamburger steak with lettuce & olives Yoghurt and bread VE:3.347/801 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:10 PROT:41 SAL:3	7 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni (whole grain) with carbonara sauce French omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread VE:3.155/755 GT:27 GS:5 HC:103 AZ:26 PROT:28 SAL:2	8 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with salad Fruit and bread VE:2.576/616 GT:22 GS:5 HC:77 AZ:29 PROT:30 SAL:1	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Seafaring paella Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.374/807 GT:24 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:28 SAL:2	10 JORNADA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Abadejo a la andaluza con puré de patatas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with mashed potatoes Fruit and bread VE:2.784/666 GT:15 GS:2 HC:105 AZ:32 PROT:41 SAL:1
13 FESTIVO	14 Crema de calabaza (eco.) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread VE:2.301/551 GT:22 GS:7 HC:55 AZ:12 PROT:33 SAL:2	15 Judías verdes con tomate Paella valenciana Fruta y pan Green beans with tomatoe Valencian-style paella Fruit and bread VE:2.617/626 GT:6 GS:1 HC:119 AZ:28 PROT:27 SAL:3	16 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and bread VE:2.521/603 GT:9 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:38 SAL:1	17 Macarrones (integrales) con salsa pesto Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with pesto Baked salmon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.139/751 GT:19 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:1
20 Lentejas a la jardinera Merluza a la bilbaína con arroz integral salteado al ajillo Yogur y pan Vegetables lentils Bilbain's style hake with brown rice sauteed with garlic Yoghurt and bread VE:2.812/673 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:9 PROT:35 SAL:1	21 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Spirals au gratin Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.245/776 GT:23 GS:4 HC:108 AZ:41 PROT:25 SAL:2	22 Crema de zanahoria Abadejo gratinado con queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Carrot cream Haddock gratin with cheese with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.966/710 GT:22 GS:3 HC:90 AZ:31 PROT:36 SAL:1	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.127/748 GT:22 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Rosti de verduras con quinoa y salsa agridulce (hamburguesa vegana) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Vegetable rosti with quinoa and sweet and sour salsa with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.448/825 GT:17 GS:4 HC:134 AZ:29 PROT:30 SAL:2
27 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y pimiento Yogur y pan Macaroni (whole grain) with carrot sauce Andalusian style sole with lettuce and pepper salad Yoghurt and bread VE:2.808/672 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:11 PROT:40 SAL:2	28 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & cheese Fruit and bread VE:2.884/690 GT:17 GS:5 HC:108 AZ:25 PROT:24 SAL:3	29 Sopa de verduras Arroz con pollo al curry Fruta y pan Vegetables soup Curry rice with chicken Fruit and bread VE:2.562/613 GT:3 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:20 SAL:1	30 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta (eco.) y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread VE:3.432/821 GT:39 GS:10 HC:88 AZ:22 PROT:29 SAL:1	31 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.146/753 GT:22 GS:9 HC:97 AZ:29 PROT:42 SAL:3