

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 huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.124/747 GT:22 GS:7 HC:104 AZ:29 PROT:37 SAL:1	2 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan integral Rice with tomato sauce Turkey stew with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.097/741 GT:22 GS:4 HC:113 AZ:20 PROT:34 SAL:1	3 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo con pasta (sin huevo) Fruta y pan Courgette cream (eco.) Sautéed chicken with pasta (without egg) Fruit and bread VE:3.060/732 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:33 PROT:29 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 (sin huevo) con salsa carbonara Estofado de pavo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral Macaroni (without egg) with carbonara sauce Turkey stew with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.621/866 GT:27 GS:5 HC:125 AZ:26 PROT:41 SAL:3	8 Crema de verduras Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread VE:3.792/907 GT:21 GS:2 HC:132 AZ:35 PROT:34 SAL:1	9 Paella marinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Seafaring paella Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.324/795 GT:25 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:29 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 integral Pumpkin soup (eco.) Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread VE:2.251/539 GT:23 GS:7 HC:53 AZ:12 PROT:34 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 Magro a la plancha con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral Stewed pinto beans Grilled lean with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.747/657 GT:17 GS:4 HC:91 AZ:22 PROT:43 SAL:1	17 Macarrones (sin huevo) con salsa pesto Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with pesto Baked salmon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.525/843 GT:21 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:44 SAL:2
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 Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.826/676 GT:24 GS:2 HC:90 AZ:36 PROT:36 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 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 (sin huevo) con salsa de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y pimiento Yogur y pan Macaroni (without egg) with carrot sauce Andalusian style sole with lettuce and pepper salad Yoghurt and bread VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:101 AZ:10 PROT:44 SAL:3	28 Lentejas a la campesina Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.972/711 GT:22 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:32 SAL:1	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 integral Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.382/809 GT:40 GS:10 HC:86 AZ:22 PROT:30 SAL:1	31 Garbanzos salteados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed chickpeas Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.378/808 GT:19 GS:1 HC:114 AZ:34 PROT:47 SAL:3