

No huevo/ No frutos secos

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

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

13
FESTIVO

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 sautéed with garlic
Yoghurt and bread

VE:2.812/673 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:9 PROT:35 SAL:1

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

7 Macarrones (sin huevo) con salsa carbonara
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan
Macaroni (without egg) with carbonara sauce
Turkey stew with lettuce salad with onion
Fruit and bread

VE:3.671/878 GT:26 GS:5 HC:127 AZ:26 PROT:40 SAL:3

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

21 Pasta (sin huevo) gratinada
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Pasta (without egg) au gratin
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.876/688 GT:23 GS:2 HC:92 AZ:36 PROT:35 SAL:2

28 Lentejas a la campesina
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.022/723 GT:21 GS:5 HC:108 AZ:24 PROT:31 SAL:1

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

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

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

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

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

2 Arroz con salsa de tomate
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta (eco.) y pan
Rice with tomato sauce
Turkey stew with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.147/753 GT:21 GS:4 HC:115 AZ:20 PROT:33 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

16 Alubias pintas estofadas
Magro a la plancha con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan
Stewed pinto beans
Grilled lean with sautéed mushrooms
Fruit and bread

VE:2.797/669 GT:16 GS:4 HC:93 AZ:23 PROT:42 SAL:1

23 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

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

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

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

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

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

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