

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 Patatas estofadas
Filetes rusos caseros con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Stewed potatoes
Homemade hamburger steak (with spices) with lettuce & olives
Yoghurt and bread

VE:2.855/683 GT:22 GS:4 HC:81 AZ:11 PROT:34 SAL:3

13

FESTIVO

20 Crema de verduras
Merluza a la bilbaína con **arroz integral salteado al ajillo**
Yogur y pan
Vegetables cream
Bilbain's style hake with **brown rice sautéed with garlic**
Yoghurt and bread

VE:2.554/611 GT:22 GS:5 HC:70 AZ:13 PROT:34 SAL:1

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

7 **Macarrones (integrales)** con salsa carbonara
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Macaroni (whole grain) with carbonara sauce
French omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.105/743 GT:28 GS:5 HC:101 AZ:26 PROT:29 SAL:2

14 **Crema de calabaza (eco.)**
San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y **pan integral**
Pumpkin soup (eco.)
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.876/688 GT:35 GS:7 HC:71 AZ:15 PROT:28 SAL:2

21 Espirales gratinados con salsa de tomate (apta)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Spirals au gratin with valid tomato sauce
Zucchini omelette with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.312/792 GT:24 GS:4 HC:111 AZ:44 PROT:27 SAL:2

28 Crema de calabacín
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso
Fruta y **pan integral**
Zucchini cream
Ham omelette with lettuce & cheese
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.509/600 GT:27 GS:6 HC:71 AZ:29 PROT:24 SAL:2

1

Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan
Noodle soup
Beef steak with salad
Fruit and bread

VE:2.167/518 GT:7 GS:1 HC:79 AZ:27 PROT:38 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

Verduras salteadas
Paella valenciana
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Valencian-style paella
Fruit and bread

VE:2.654/635 GT:10 GS:2 HC:112 AZ:31 PROT:25 SAL:4

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 fideos
Arroz con pollo al curry
Fruta y pan
Noodle soup
Curry rice with chicken
Fruit and bread

VE:2.579/617 GT:3 GS:0 HC:127 AZ:28 PROT:20 SAL:1

2

Arroz blanco con salsa de tomate (apta)
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta (eco.) y pan integral
White rice with valid tomato sauce
Scrambled eggs with meat with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.195/764 GT:23 GS:5 HC:119 AZ:22 PROT:28 SAL:2

9

Arroz blanco con salsa de tomate (apta)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
White rice with valid tomato sauce
Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.236/774 GT:22 GS:3 HC:127 AZ:28 PROT:26 SAL:1

16

Patatas estofadas
Revuelto de queso con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
Stewed potatoes
Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.057/492 GT:8 GS:1 HC:82 AZ:21 PROT:28 SAL:2

23

Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
Fruta y **pan integral**
Noodle soup
Beef steak with salad
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.116/506 GT:8 GS:1 HC:77 AZ:27 PROT:39 SAL:1

30

Crema de puerros
Albóndigas caseras con patatas dado
Fruta (eco.) y pan integral
Cream of leek
Homemade meatballs with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.436/822 GT:40 GS:10 HC:89 AZ:22 PROT:31 SAL:1

3

Crema de calabacín (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con pasta salteada
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Chicken breast with sautéed pasta
Fruit and bread

VE:2.449/586 GT:8 GS:1 HC:92 AZ:27 PROT:35 SAL:1

10

Verduras salteadas
Abadejo a la andaluza con puré de patatas
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Andalusian style haddock with mashed potatoes
Fruit and bread

VE:2.445/585 GT:17 GS:3 HC:85 AZ:31 PROT:32 SAL:2

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

24

Arroz blanco con salsa de tomate (apta)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
White rice with valid tomato sauce
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:16 GS:4 HC:129 AZ:28 PROT:33 SAL:1

31

Patatas estofadas
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Stewed potatoes
Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.692/644 GT:16 GS:1 HC:95 AZ:26 PROT:33 SAL:3