

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
Ventresca de merluza a la plancha con **arroz integral salteado al ajillo**
Yogur y pan
Vegetables lentils
Grilled hake with **brown rice sauteed with garlic**
Yoghurt and bread

VE:2.612/625 GT:10 GS:4 HC:101 AZ:9 PROT:31 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.)
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

21
Espirales gratinados
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Spirals au gratin
Zucchini omelette with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.195/764 GT:24 GS:4 HC:106 AZ:41 PROT:26 SAL:2

28
Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso
Fruta y **pan integral**
Vegetables lentils
Ham omelette with lettuce & cheese
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.834/678 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:25 SAL:3

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

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

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
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta (eco.) y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with meat with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.022/723 GT:25 GS:5 HC:106 AZ:19 PROT:28 SAL:1

9
Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.063/733 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:25 PROT:26 SAL:1

16
Alubias pintas estofadas
Revuelto de queso con champiñones salteados
Fruta (eco.) y **pan integral**
Stewed pinto beans
Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.471/591 GT:10 GS:1 HC:93 AZ:23 PROT:39 SAL:1

23
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.077/736 GT:23 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 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

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

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 (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 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
Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg
Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.696/645 GT:15 GS:8 HC:91 AZ:29 PROT:37 SAL:1