

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
Ensalada completa
Yogur y pan
Lentil soup with rice
Chef salad
Yoghurt and bread

VE:2.293/549 GT:7 GS:3 HC:98 AZ:14 PROT:25 SAL:1

7

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

VE:2.992/716 GT:24 GS:4 HC:105 AZ:26 PROT:28 SAL:1

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

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:26 SAL:1

10

JORNADA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana
Ensalada completa con patatas asadas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Chef salad with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.363/565 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:36 PROT:22 SAL:1

13

FESTIVO

14

Crema de calabaza (eco.)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
French omelette with lettuce & tomatoes
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.116/506 GT:23 GS:6 HC:53 AZ:12 PROT:26 SAL:2

15

Judías verdes con tomate
Garbanzos salteados con ensalada
Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Sautéed chickpeas with salad
Fruit and bread

VE:2.404/575 GT:7 GS:0 HC:114 AZ:34 PROT:22 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

17

Macarrones (integrales) con salsa pesto
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pesto
Sautéed peas with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.993/716 GT:13 GS:1 HC:126 AZ:32 PROT:23 SAL:1

20

Lentejas a la jardinera
Ensalada completa con arroz integral salteado al ajillo
Yogur y pan
Vegetables lentils
Chef salad with brown rice sauteed with garlic
Yoghurt and bread

VE:2.428/581 GT:7 GS:3 HC:111 AZ:14 PROT:18 SAL:1

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

22

Crema de zanahoria
Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Carrot cream
Stewed beans with vegetables with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.138/751 GT:16 GS:2 HC:126 AZ:35 PROT:26 SAL:1

23

Sopa de fideos
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan integral
Noodle soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and wholemeal bread

VE:2.890/691 GT:8 GS:0 HC:129 AZ:37 PROT:34 SAL:1

24

Arroz a la napolitana
Rosti de verduras con quinoa y salsa agri dulce (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
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y pimiento
Yogur y pan
Macaroni (whole grain) with carrot sauce
Sautéed peas with lettuce and pepper salad
Yoghurt and bread

VE:2.809/672 GT:15 GS:3 HC:107 AZ:17 PROT:26 SAL:2

28

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

VE:2.866/686 GT:20 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:23 SAL:2

29

Sopa de verduras
Alubias estofadas con verduras con ensalada
Fruta y pan
Vegetables soup
Stewed beans with vegetables with salad
Fruit and bread

VE:2.594/621 GT:5 GS:1 HC:121 AZ:33 PROT:28 SAL:1

30

Crema de puerros
Tortilla francesa con patatas dado
Fruta (eco.) y pan integral
Cream of leek
French omelette with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.967/710 GT:34 GS:5 HC:81 AZ:21 PROT:24 SAL:1

31

Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro
Ensalada completa
Fruta y pan
Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg
Chef salad
Fruit and bread

VE:2.373/568 GT:9 GS:7 HC:100 AZ:33 PROT:24 SAL:1