

MES: Enero 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es

5

6

7

8

9

Crema de verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)
Milanese rice
Tuna omelette with lettuce & carrot
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.736/655 GT:29 GS:7 HC:74 AZ:28 PROT:28 SAL:1

VE:3.056/731 GT:32 GS:10 HC:91 AZ:10 PROT:28 SAL:2

12

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives
Yoghurt and bread (gluten free)

13

Salteado de judías verdes con jamón
Albóndigas a la jardinera con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Sautéed green beans with ham
Meatballs with vegetables with mashed potatoes
Fruit and bread (gluten free)

14

Sopa de picadillo (sin gluten)
Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja
Fruta y pan (sin gluten)
Broth with ham & egg bits (gluten free)
Stewed chickpeas with say bolognese sauce
Fruit and bread (gluten free)

15

Arroz con magro
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with pork loin
Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

16

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.395/812 GT:36 GS:8 HC:88 AZ:15 PROT:32 SAL:2

VE:2.826/676 GT:28 GS:11 HC:83 AZ:23 PROT:29 SAL:1

VE:3.670/878 GT:18 GS:3 HC:132 AZ:33 PROT:34 SAL:1

VE:3.206/767 GT:17 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:35 SAL:1

VE:3.389/811 GT:26 GS:5 HC:116 AZ:29 PROT:36 SAL:1

19

Arroz con salsa de tomate
Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Baked salmon with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

20

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

21

Crema de calabacín (eco.)
Estofado de pavo con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)
Courgette cream (eco.)
Turkey stew with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

22

JORNADA ITALIANA
Pasta (sin gluten) con tomate
Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada de lechuga y maíz
Postre especial y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Pizzaiola chicken casserole with lettuce and sweetcorn salad
Special desserts and bread (gluten free)

23

Patatas estofadas
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Scrambled eggs with cheese with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.239/775 GT:24 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:36 SAL:1

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

VE:2.785/666 GT:22 GS:6 HC:93 AZ:29 PROT:29 SAL:1

VE:3.410/816 GT:25 GS:9 HC:109 AZ:32 PROT:40 SAL:3

VE:2.562/613 GT:19 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:23 SAL:2

26

Coliflor al ajillo
Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa de soja
Yogur y pan (sin gluten)
Cauliflower sautéed with garlic
Pasta (gluten free) with say bolognese sauce
Yoghurt and bread (gluten free)

27

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Zucchini omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

28

Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo asado al romero con patatas asadas
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Rosemary grilled chicken with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

29

Crema de calabaza (eco.)
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Pumpkin soup (eco.)
Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread (gluten free)

30

Paella marinera
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Seafaring paella
Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.177/760 GT:29 GS:7 HC:99 AZ:22 PROT:29 SAL:2

VE:3.167/758 GT:27 GS:5 HC:114 AZ:29 PROT:27 SAL:2

VE:2.294/549 GT:16 GS:5 HC:80 AZ:21 PROT:24 SAL:1

VE:2.274/544 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:26 PROT:25 SAL:3

VE:3.456/827 GT:20 GS:6 HC:107 AZ:25 PROT:34 SAL:2