

MES: Enero 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es			1	2
5	6	7	8 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.105/743 GT:18 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	9 Arroz a la milanese Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Milanese rice Tuna omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread VE:2.989/715 GT:27 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:30 SAL:2
12 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives Yoghurt and bread VE:3.331/797 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:11 PROT:34 SAL:1	13 Salteado de judías verdes con jamón Albóndigas a la jardinera con puré de patatas Fruta (eco.) y pan Sautéed green beans with ham Meatballs with vegetables with mashed potatoes Fruit and bread VE:2.759/660 GT:23 GS:9 HC:85 AZ:24 PROT:31 SAL:1	14 Sopa de picadillo Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan Soup with ham & egg bits Turkey stew with salad Fruit and bread VE:2.382/570 GT:12 GS:3 HC:86 AZ:29 PROT:31 SAL:1	15 Arroz con magro Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with pork loin Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:2.942/704 GT:10 GS:1 HC:114 AZ:26 PROT:39 SAL:1	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1
19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1	20 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	21 Crema de calabacín (eco.) Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Turkey stew with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.718/650 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1	22 JORNADA ITALIANA Macarrones con salsa cuatro quesos Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Macaroni with four cheese sauce Pizzaiola chicken casserole with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread VE:4.027/963 GT:29 GS:9 HC:114 AZ:34 PROT:62 SAL:2	23 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2
26 Coliflor al ajillo Magro a la plancha con ensalada Yogur y pan Cauliflower sautéed with garlic Grilled lean with salad Yoghurt and bread VE:2.136/511 GT:19 GS:7 HC:55 AZ:11 PROT:31 SAL:1	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.100/742 GT:22 GS:3 HC:116 AZ:30 PROT:29 SAL:1	28 Sopa de fideos Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Noodle soup Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.179/521 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1	29 Crema de calabaza (eco.) Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:2.207/528 GT:13 GS:3 HC:78 AZ:27 PROT:27 SAL:2	30 Paella marinera Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Seafaring paella Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2