

MES: Enero 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN FS NI LENTEJAS. 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
Vegetables cream
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

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:2.669/639 GT:24 GS:5 HC:76 AZ:29 PROT:30 SAL:1

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

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

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

VE:2.495/597 GT:14 GS:2 HC:93 AZ:27 PROT:25 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