

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es			1 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy	2 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
5 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy	6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	8 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.680/880 GT:32 GS:4 HC:125 AZ:29 PROT:35 SAL:1	9 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Milanese rice Tuna omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.989/715 GT:27 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:30 SAL:2	10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.331/797 GT:33 GS:10 HC:117 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 integral Sautéed green beans with ham Meatballs with vegetables with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.709/648 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:24 PROT:32 SAL:1	14 Sopa de picadillo Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Soup with ham & egg bits Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1	15 Arroz con magro Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with pork loin Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1	17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 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 integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 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 (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 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 integral Macaroni with four cheese sauce Pizzaiola chicken casserole with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.977/951 GT:30 GS:9 HC:112 AZ:33 PROT:63 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2	24 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
26 Coliflor al ajillo Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja Yogur y pan Cauliflower sautéed with garlic whole grain spaguetis with say bolognese sauce Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.515/841 GT:18 GS:4 HC:129 AZ:13 PROT:41 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2	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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta 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 integral Pumpkin soup (eco.) Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2	31 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES