

MES: Enero 2026MIGUEL 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	9
			Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.055/731 GT:19 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:41 SAL:1	Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Milanese rice Chicken breast with lettuce & carrot Yoghurt and bread VE:2.862/685 GT:19 GS:5 HC:93 AZ:11 PROT:41 SAL:1
12	13	14	15	16
Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives Yoghurt and bread VE:3.717/889 GT:35 GS:6 HC:104 AZ:10 PROT:38 SAL:2	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 VE:2.709/648 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:24 PROT:32 SAL:1	Sopa de pasta (sin huevo) Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Pasta soup (without egg) Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread VE:3.593/860 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:37 SAL:1	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 VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1	Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.084/738 GT:18 GS:4 HC:103 AZ:29 PROT:44 SAL:1
19	20	21	22	23
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	Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:102 AZ:29 PROT:38 SAL:1	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	JORNADA ITALIANA Pasta (sin huevo) con salsa de queso Cazuelita de pollo a la pizzaiola con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral Pasta (without egg) with cheese sauce Pizzaiola chicken casserole with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread VE:3.380/809 GT:34 GS:9 HC:89 AZ:38 PROT:39 SAL:3	Lentejas a la riojana Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Grilled lean with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.148/753 GT:26 GS:7 HC:94 AZ:26 PROT:37 SAL:1
26	27	28	29	30
Coliflor al ajillo Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa de soja Yogur y pan Cauliflower sautéed with garlic Pasta (without egg) with say bolognese sauce Yoghurt and bread VE:3.110/744 GT:24 GS:5 HC:101 AZ:23 PROT:31 SAL:1	Alubias estofadas con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Turkey stew with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.117/746 GT:22 GS:4 HC:108 AZ:30 PROT:44 SAL:1	Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Pasta soup (without egg) Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.227/533 GT:11 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:26 SAL:1	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 VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2	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