

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

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**

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan
Rice with tomato sauce
Tuna omelette with lettuce & carrot
Soya yoghurt and bread

VE:3.055/731 GT:19 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:41 SAL:1

VE:2.890/691 GT:23 GS:3 HC:91 AZ:4 PROT:30 SAL:1

12 **Macarrones (integrales)** con salsa de tomate
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur de soja y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives
Soya yoghurt and bread

13 Salteado de judías verdes con jamón
Albóndigas a la jardinera con patatas asadas
Fruta (eco.) y **pan integral**
Sautéed green beans with ham
Meatballs with vegetables with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.639/631 GT:23 GS:8 HC:82 AZ:23 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

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**

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

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 (sin chorizo)
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.382/809 GT:22 GS:7 HC:117 AZ:28 PROT:43 SAL:1

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 de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Postre especial y **pan integral**
Macaroni with tomato sauce
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Special desserts and **wholemeal bread**

VE:3.005/719 GT:17 GS:2 HC:100 AZ:30 PROT:49 SAL:2

23 Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Rioja style lentils
French omelette with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.101/742 GT:27 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:32 SAL:1

26 Coliflor al ajillo
Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja
Yogur de soja y pan
Cauliflower sautéed with garlic
whole grain spaguetts with say bolognese sauce
Soya yoghurt and bread

VE:3.461/828 GT:16 GS:1 HC:126 AZ:7 PROT:42 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**

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

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**

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

VE:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2