

MES: Enero 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es

5

6

7

8

9

Crema de verduras
San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
Vegetables cream
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes
Fruit and wholemeal bread

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

VE:3.244/776 GT:38 GS:5 HC:92 AZ:31 PROT:25 SAL:1

VE:2.944/704 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:10 PROT:29 SAL:1

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

Verduras salteadas
Albóndigas caseras con puré de patatas
Fruta (eco.) y pan integral
Stir fry vegetables
Homemade meatballs with mashed potatoes
Fruit and wholemeal bread

14

Sopa de picadillo
Estofado de pavo con ensalada
Fruta y pan
Soup with ham & egg bits
Turkey stew with salad
Fruit and bread

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

16

Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Carrot cream
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:3.331/797 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:11 PROT:34 SAL:1

VE:2.838/679 GT:28 GS:10 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:2

VE:2.382/570 GT:12 GS:3 HC:86 AZ:29 PROT:31 SAL:1

VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1

VE:2.859/684 GT:22 GS:4 HC:97 AZ:32 PROT:23 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

20

Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan integral
Noodle soup
Beef steak with salad
Fruit and wholemeal bread

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

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

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:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1

VE:2.116/506 GT:8 GS:1 HC:77 AZ:27 PROT:39 SAL:1

VE:2.718/650 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1

VE:3.977/951 GT:30 GS:9 HC:112 AZ:33 PROT:63 SAL:2

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

27

Crema de verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Vegetables cream
Zucchini omelette with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

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

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

30

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.136/511 GT:19 GS:7 HC:55 AZ:11 PROT:31 SAL:1

VE:2.642/632 GT:29 GS:4 HC:88 AZ:30 PROT:16 SAL:1

VE:2.179/521 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1

VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2

VE:2.931/701 GT:11 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:35 SAL:1