

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 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

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

VE:2.989/715 GT:27 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:30 SAL:2

12

13

14

15

16

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

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

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

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**

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

VE:2.709/648 GT:24 GS:9 HC:83 AZ:24 PROT:32 SAL:1

VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1

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

VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 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

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**

Crema de calabacín (eco.)
Estofado de pavo con patatas asadas
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Turkey stew with roasted potatoes
Fruit and bread

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**

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:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 SAL:2

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

27

28

29

30

Coliflor al ajillo
Espaguetis (integrales) con salsa **boloñesa de soja**
Yogur y pan
Cauliflower sautéed with garlic
whole grain spaghetti with say bolognese sauce
Yoghurt and bread

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**

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

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**

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:3.515/841 GT:18 GS:4 HC:129 AZ:13 PROT:41 SAL:2

VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2

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