

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

Lentejas estofadas con verduras
Ensalada completa
Fruta y **pan integral**
Stewed lentils
Chef salad
Fruit and **wholemeal bread**

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

VE:2.355/563 GT:6 GS:0 HC:116 AZ:30 PROT:23 SAL:1

VE:3.009/720 GT:27 GS:7 HC:94 AZ:10 PROT:28 SAL:1

12

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Sautéed peas with lettuce & olives
Yoghurt and bread

13

Salteado de judías verdes
Tortilla francesa con puré de patatas
Fruta (eco.) y **pan integral**
Sautéed green beans
French omelette with mashed potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

14

Sopa de verduras
Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja
Fruta y pan
Vegetables soup
Stewed chickpeas with say bolognese sauce
Fruit and bread

15

Arroz con salsa de tomate
Menestra de verduras con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Minestrone with lettuce & tomatoes
Fruit and **wholemeal bread**

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:2.976/712 GT:17 GS:4 HC:111 AZ:17 PROT:26 SAL:1

VE:2.582/618 GT:24 GS:5 HC:78 AZ:22 PROT:25 SAL:1

VE:3.529/844 GT:13 GS:2 HC:133 AZ:34 PROT:34 SAL:2

VE:2.815/673 GT:13 GS:1 HC:126 AZ:24 PROT:18 SAL:1

VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

20

Sopa de verduras
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y **pan integral**
Vegetables soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and **wholemeal bread**

21

Crema de calabacín (eco.)
Alubias estofadas con verduras con patatas asadas
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Stewed beans with vegetables with roasted potatoes
Fruit and bread

22

JORNADA ITALIANA
Macarrones con salsa cuatro quesos
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz
Postre especial y **pan integral**
Macaroni with four cheese sauce
Sautéed peas with lettuce and sweetcorn salad
Special desserts and **wholemeal bread**

23

Lentejas a la jardinera
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Vegetables lentils
Scrambled eggs with cheese with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.126/748 GT:23 GS:4 HC:116 AZ:25 PROT:25 SAL:1

VE:2.874/687 GT:8 GS:1 HC:128 AZ:38 PROT:34 SAL:1

VE:3.005/719 GT:10 GS:1 HC:131 AZ:32 PROT:29 SAL:1

VE:3.676/879 GT:22 GS:5 HC:130 AZ:35 PROT:48 SAL:1

VE:2.804/671 GT:13 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:23 SAL:1

26

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

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**

28

Sopa de fideos
Garbanzos estofados con verduras con patatas asadas
Fruta (eco.) y pan
Noodle soup
Stewed chickpeas with vegetables with roasted potatoes
Fruit and bread

29

Crema de calabaza (eco.)
Lentejas estofadas con verduras con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y **pan integral**
Pumpkin soup (eco.)
Lentils with vegetables with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and **wholemeal bread**

30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
French omelette 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:3.126/748 GT:9 GS:0 HC:134 AZ:32 PROT:34 SAL:1

VE:2.685/642 GT:10 GS:0 HC:124 AZ:29 PROT:24 SAL:2

VE:3.032/725 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:25 SAL:1