

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 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	9 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Milanese rice French omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread VE:3.054/731 GT:29 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:29 SAL:2
12 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Grilled lean with lettuce & olives Yoghurt and bread VE:3.122/747 GT:27 GS:8 HC:87 AZ:11 PROT:35 SAL:1	13 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	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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with pork loin Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.801/670 GT:8 GS:0 HC:111 AZ:25 PROT:42 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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.261/780 GT:23 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:33 SAL:1	20 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 VE:3.512/840 GT:23 GS:7 HC:125 AZ:30 PROT:41 SAL:2	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 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 VE:3.977/951 GT:30 GS:9 HC:112 AZ:33 PROT:63 SAL:2	23 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.872/687 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:33 SAL:2
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 VE:3.515/841 GT:18 GS:4 HC:129 AZ:13 PROT:41 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 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.004/719 GT:11 GS:1 HC:115 AZ:25 PROT:41 SAL:1