

MES: Enero 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tienen a su disposición la información de los alérgenos en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                          | 8<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>Stewed lentils<br>Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.055/731 GT:19 GS:4 HC:107 AZ:26 PROT:41 SAL:1                                                                     | 9<br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur de soja y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Tuna omelette with lettuce & carrot<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:2.890/691 GT:23 GS:3 HC:91 AZ:4 PROT:30 SAL:1   |
| 12<br>Macarrones (integrales) con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur de soja y pan<br>Macaroni (whole grain) with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & olives<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:3.277/784 GT:31 GS:3 HC:84 AZ:5 PROT:35 SAL:1 | 13<br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Albóndigas a la jardinera con patatas asadas<br>Fruta (eco.) y pan integral<br>Sautéed green beans with ham<br>Meatballs with vegetables with roasted potatoes<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.639/631 GT:23 GS:8 HC:82 AZ:23 PROT:32 SAL:1 | 14<br>Sopa de picadillo<br>Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Stewed chickpeas with say bolognese sauce<br>Fruit and bread<br>VE:3.603/862 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:36 SAL:1 | 15<br>Arroz con magro<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>Rice with pork loin<br>Andalusian style sole with lettuce & tomatoes<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.892/692 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:40 SAL:1                                                           | 16<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1 |
| 19<br>Arroz con salsa de tomate<br>Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Baked salmon with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1                                                                                                                     | 20<br>Sopa de cocido con pasta integral<br>Cocido completo (sin chorizo)<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup with wheat pasta<br>Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.382/809 GT:22 GS:7 HC:117 AZ:28 PROT:43 SAL:1                  | 21<br>Crema de calabacín (eco.)<br>Estofado de pavo con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>Courgette cream (eco.)<br>Turkey stew with roasted potatoes<br>Fruit and bread<br>VE:2.718/650 GT:17 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1               | 22<br>JORNADA ITALIANA<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Postre especial y pan integral<br>Macaroni with tomato sauce<br>Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad<br>Special desserts and wholemeal bread<br>VE:3.005/719 GT:17 GS:2 HC:100 AZ:30 PROT:49 SAL:2 | 23<br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce & olives<br>Fruit and bread<br>VE:3.101/742 GT:27 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:32 SAL:1                       |
| 26<br>Coliflor al ajillo<br>Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja<br>Yogur de soja y pan<br>Cauliflower sautéed with garlic<br>Whole grain spaghetti with say bolognese sauce<br>Soya yoghurt and bread<br>VE:3.461/828 GT:16 GS:1 HC:126 AZ:7 PROT:42 SAL:2                                                                                          | 27<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan integral<br>Braised beans with vegetables<br>Zucchini omelette with lettuce & carrot<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2      | 28<br>Sopa de fideos<br>Pollo asado al romero con patatas asadas<br>Fruta (eco.) y pan<br>Noodle soup<br>Rosemary grilled chicken with roasted potatoes<br>Fruit and bread<br>VE:2.179/521 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:24 SAL:1            | 29<br>Crema de calabaza (eco.)<br>Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Pumpkin soup (eco.)<br>Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and wholemeal bread<br>VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2                                                               | 30<br>Paella marinera<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Seafaring paella<br>Andalusian style sole with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread<br>VE:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2                |