

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 Estofado de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed lentils Turkey stew with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.050/730 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:40 SAL:1	9 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: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 VE:3.331/797 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:11 PROT:34 SAL:1	13 Salteado de judías verdes Albóndigas de ternera con puré de patatas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Beef meatballs with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.051/730 GT:31 GS:10 HC:85 AZ:23 PROT:33 SAL:1	14 Sopa de fideos Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Noodle soup Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread VE:3.546/848 GT:13 GS:1 HC:134 AZ:33 PROT:35 SAL:1	15 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.881/689 GT:12 GS:1 HC:115 AZ:24 PROT:36 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 Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.173/759 GT:19 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1	20 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and wholemeal bread VE:3.382/809 GT:22 GS:8 HC:117 AZ:28 PROT:43 SAL:1	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 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: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 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.) Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Turkey stew with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.370/567 GT:16 GS:3 HC:82 AZ:28 PROT:30 SAL:2	30 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:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2