

MES: Enero 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VEGANO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es			1	2
5	6	7	8 Lentejas estofadas con verduras Ensalada completa Fruta y pan integral Stewed lentils Chef salad Fruit and wholemeal bread VE:2.355/563 GT:6 GS:0 HC:116 AZ:30 PROT:23 SAL:1	9 Arroz con salsa de tomate Judías verdes con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Green beans with lettuce & carrot Soya yoghurt and bread VE:2.646/633 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:7 PROT:22 SAL:1
12 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Sautéed peas with lettuce & olives Soya yoghurt and bread VE:2.922/699 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:11 PROT:27 SAL:1	13 Salteado de judías verdes Lentejas estofadas con verduras con patatas asadas Fruta (eco.) y pan integral Sautéed green beans Lentils with vegetables with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.957/707 GT:14 GS:1 HC:126 AZ:23 PROT:26 SAL:1	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 VE:3.529/844 GT:13 GS:2 HC:133 AZ:34 PROT:34 SAL:2	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 VE:2.815/673 GT:13 GS:1 HC:126 AZ:24 PROT:18 SAL:1	16 Alubias estofadas con verduras Ensalada completa Fruta y pan Braised beans with vegetables Chef salad Fruit and bread VE:2.377/569 GT:5 GS:0 HC:112 AZ:33 PROT:26 SAL:1
19 Arroz con salsa de tomate Judías verdes con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Green beans with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.817/674 GT:12 GS:1 HC:133 AZ:28 PROT:18 SAL:1	20 Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan integral Vegetables soup Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.874/687 GT:8 GS:1 HC:128 AZ:38 PROT:34 SAL:1	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 VE:3.005/719 GT:10 GS:1 HC:131 AZ:32 PROT:29 SAL:1	22 JORNADA ITALIANA Macarrones con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral Macaroni with tomato sauce Sautéed peas with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread VE:3.097/741 GT:16 GS:2 HC:124 AZ:36 PROT:33 SAL:2	23 Lentejas a la jardinera Ensalada completa Fruta y pan Vegetables lentils Chef salad Fruit and bread VE:2.227/533 GT:2 GS:0 HC:117 AZ:29 PROT:13 SAL:1
26 Coliflor al ajillo Espaguetis (integrales) con salsa boloñesa de soja Yogur de soja y pan Cauliflower sautéed with garlic whole grain spaghetti with say bolognese sauce Soya yoghurt and bread VE:3.461/828 GT:16 GS:1 HC:126 AZ:7 PROT:42 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Ensalada completa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Chef salad Fruit and wholemeal bread VE:2.327/557 GT:6 GS:0 HC:110 AZ:33 PROT:27 SAL:1	28 Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Vegetables soup Stewed chickpeas with vegetables with roasted potatoes Fruit and bread VE:3.109/744 GT:9 GS:1 HC:133 AZ:33 PROT:34 SAL:1	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 VE:2.685/642 GT:10 GS:0 HC:124 AZ:29 PROT:24 SAL:2	30 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Sautéed peas with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:2.932/701 GT:8 GS:0 HC:139 AZ:30 PROT:21 SAL:1