

MES: Marzo 2026 MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) Rice with turkey and vegetables French omelette with gratin cheese with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.771/663 GT:27 GS:7 HC:86 AZ:12 PROT:20 SAL:1	3 Patatas estofadas Abadejo al horno con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked haddock with lettuce, corn and apple salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.437/583 GT:12 GS:2 HC:93 AZ:27 PROT:34 SAL:2	4 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) VE:2.375/568 GT:16 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:40 SAL:1	5 Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Bean stew Baked hake with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.951/706 GT:12 GS:2 HC:117 AZ:26 PROT:39 SAL:4	6 Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Pasta (gluten free) with say bolognese Fruit and bread (gluten free) VE:3.419/818 GT:27 GS:5 HC:122 AZ:39 PROT:24 SAL:1
9 Pasta (sin gluten) al ajillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:3.038/727 GT:18 GS:4 HC:109 AZ:25 PROT:34 SAL:2	10 Coliflor salteada Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed cauliflower Veggie meatballs with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:4.000/957 GT:52 GS:14 HC:99 AZ:35 PROT:35 SAL:1	11 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.563/852 GT:35 GS:10 HC:105 AZ:29 PROT:35 SAL:1	12 JJGG CHINA Arroz frito al estilo cantonés Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de col, zanahoria y mahonesa Postre especial y pan (sin gluten) Cantonese-style fried rice Chicken breast with cabbage, carrot and mayonnaise salad Special desserts and bread (gluten free) VE:3.924/939 GT:35 GS:9 HC:110 AZ:32 PROT:45 SAL:3	13 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.997/717 GT:32 GS:6 HC:91 AZ:30 PROT:22 SAL:1
16 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, jamón y queso Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato and basil sauce Grilled haddock with lettuce, ham & cheese Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.659/875 GT:43 GS:13 HC:86 AZ:20 PROT:52 SAL:4	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.992/716 GT:17 GS:4 HC:111 AZ:28 PROT:36 SAL:1	18 Crema de zanahoria (eco.) Lomo asado al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Roasted loin with garlic with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) VE:2.740/656 GT:25 GS:7 HC:78 AZ:30 PROT:30 SAL:1	19 Paella mixta Huevos con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Mixed paella Eggs with tomato with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free) VE:3.277/784 GT:26 GS:6 HC:113 AZ:25 PROT:27 SAL:1	20 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Garbanzos con sofrito de cebolla y tomate con arroz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Chickpeas with onion and tomato sauce with rice Fruit and bread (gluten free) VE:3.449/825 GT:16 GS:3 HC:148 AZ:30 PROT:24 SAL:2
23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.878/688 GT:21 GS:6 HC:84 AZ:20 PROT:32 SAL:2	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.074/735 GT:31 GS:12 HC:80 AZ:14 PROT:38 SAL:1	25 Puré de calabaza Hamburguesa casera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Butternut squash purée Homemade hamburger with sautéed rice in garlic Fruit and bread (gluten free) VE:2.495/597 GT:20 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:25 SAL:3	26 Pasta (sin gluten) con boloñesa de atún Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tuna bolognese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.815/674 GT:26 GS:6 HC:93 AZ:26 PROT:22 SAL:2	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es