

MES: Marzo 2026 MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con pavo y verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Rice with turkey and vegetables Grilled tenderloin with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread VE:3.479/832 GT:34 GS:9 HC:88 AZ:12 PROT:42 SAL:1	3 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan integral Rioja style lentils Baked haddock with lettuce, corn and apple salad Fruit and wholemeal bread VE:2.696/645 GT:13 GS:2 HC:96 AZ:27 PROT:45 SAL:1	4 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.309/552 GT:11 GS:3 HC:70 AZ:21 PROT:42 SAL:1	5 Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Filete de merluza con crujiente de pan con patatas panaderas Fruta y pan integral Bean stew Hake fillet with crusty bread with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.776/664 GT:9 GS:1 HC:116 AZ:27 PROT:39 SAL:3	6 Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Pasta (without egg) with say bolognese Fruit and bread VE:3.352/802 GT:22 GS:3 HC:124 AZ:40 PROT:26 SAL:1
9 Pasta (sin huevo) al ajillo Salmón al horno con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Baked salmon with sautéed vegetables Fruit and bread VE:2.968/710 GT:23 GS:3 HC:89 AZ:38 PROT:35 SAL:1	10 Gratén de coliflor con bechamel Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Cauliflower cheese with bechamel sauce Veggie meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.953/1.185 GT:51 GS:14 HC:140 AZ:37 PROT:56 SAL:2	11 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.496/836 GT:30 GS:8 HC:107 AZ:30 PROT:37 SAL:1	12 JJGG CHINA Arroz frito al estilo cantonés Rollito de primavera con salsa agri dulce con ensalada de zanahoria con repollo Postre especial y pan integral Cantonese-style fried rice Spring roll with carrot salad with cabbage Special desserts and wholemeal bread VE:3.995/956 GT:28 GS:7 HC:148 AZ:33 PROT:30 SAL:3	13 Potaje de lentejas con dados de calabaza Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Lentil stew with pumpkin dice Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread VE:2.793/668 GT:17 GS:4 HC:96 AZ:27 PROT:37 SAL:3
16 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate y albahaca Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni (without egg) with tomato and basil sauce Grilled haddock with lettuce & carrot Yoghurt and bread VE:3.032/725 GT:21 GS:5 HC:102 AZ:15 PROT:43 SAL:4	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.875/688 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:29 PROT:39 SAL:1	18 Crema de zanahoria (eco.) con picatostes Lomo asado al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Carrot cream with croutons Roasted loin with garlic with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.870/687 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:31 PROT:32 SAL:1	19 Paella mixta Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Mixed paella Turkey stew with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:3.214/769 GT:20 GS:4 HC:115 AZ:26 PROT:36 SAL:1	20 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Garbanzos con sofrito de cebolla y tomate con arroz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Chickpeas with onion and tomato sauce with rice Fruit and bread VE:3.382/809 GT:11 GS:1 HC:150 AZ:31 PROT:26 SAL:2
23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Riojan style potatoes with chorizo (tomato, pepper, onion) Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:2.613/625 GT:13 GS:3 HC:87 AZ:21 PROT:36 SAL:2	24 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and wholemeal bread VE:2.957/707 GT:27 GS:10 HC:80 AZ:14 PROT:41 SAL:1	25 Puré de calabaza Hamburguesa al horno con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Butternut squash purée Baked hamburger with sautéed rice in garlic Fruit and bread VE:2.429/581 GT:15 GS:4 HC:96 AZ:26 PROT:27 SAL:3	26 Pasta (sin huevo) con boloñesa de atún Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tuna bolognese sauce Chicken breast with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:2.880/689 GT:15 GS:1 HC:103 AZ:26 PROT:42 SAL:1	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es