

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
Rice with turkey and vegetables
French omelette with gratin cheese with
lettuce and carrot salad
Yoghurt and bread

VE:2.704/647 GT:22 GS:5 HC:88 AZ:12 PROT:22 SAL:1

3

Patatas estofadas
Rabas de calamar con ensalada de
lechuga, maíz y manzana
Fruta y pan integral
Stewed potatoes
Squid strips with lettuce, corn and apple
salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.809/672 GT:25 GS:2 HC:97 AZ:29 PROT:23 SAL:1

4

Sopa de estrellas
Pollo asado con ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)
Fruta (eco.) y pan
Star pasta soup
Grilled chicken with green salad (lettuce,
green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.259/541 GT:10 GS:3 HC:70 AZ:21 PROT:40 SAL:1

5

Verduras salteadas
Filete de merluza con crujiente de pan con
patatas panaderas
Fruta y pan integral
Stir fry vegetables
Hake fillet with crusty bread with roasted
potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.190/524 GT:13 GS:2 HC:81 AZ:30 PROT:27 SAL:2

6

Crema de calabacín (eco.)
**Espaguetis (integrales) con boloñesa
de soja**
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
**whole grain spaguetis with say
bolognese**
Fruit and bread

VE:3.758/899 GT:16 GS:2 HC:152 AZ:30 PROT:36 SAL:2

9

Espirales salteados al ajillo
Salmón al horno con salteado de verduras
Fruta y pan
Spiral pasta with garlic
Baked salmon with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:3.688/882 GT:32 GS:5 HC:106 AZ:42 PROT:40 SAL:2

10

Gratén de coliflor con bechamel
Magro a la plancha con patatas dado
Fruta y pan integral
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Grilled lean with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:4.058/971 GT:40 GS:9 HC:115 AZ:28 PROT:45 SAL:2

11

Sopa de cocido con pasta integral
Cocido completo (sin garbanzos) con
ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without
chickpeas) with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.453/826 GT:28 GS:8 HC:107 AZ:26 PROT:38 SAL:2

12

JJGG CHINA
Arroz frito al estilo cantonés
Rollito de primavera con ensalada de col,
zanahoria y mahonesa
Postre especial y pan integral
Cantonese-style fried rice
Spring roll with cabbage, carrot and
mayonnaise salad
Special desserts and wholemeal bread

VE:4.162/996 GT:40 GS:8 HC:132 AZ:52 PROT:28 SAL:3

13

Crema de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Vegetables cream
Spanish omelette with lettuce, carrot &
sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.930/701 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:30 PROT:24 SAL:1

16

Macarrones (integrales) con salsa de
tomate y albahaca
Abadejo a la romana con ensalada de
lechuga, jamón y queso
Yogur y pan
Macaroni (whole grain) with tomato and
basil sauce
Battered & fried haddock with lettuce, ham
& cheese
Yoghurt and bread

VE:3.942/943 GT:66 GS:11 HC:86 AZ:16 PROT:41 SAL:2

17

Crema de verduras
Pollo asado al romero con patatas
panaderas
Fruta y pan integral
Vegetables cream
Rosemary grilled chicken with roasted
potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.466/590 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:28 PROT:25 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

Arroz con salsa de tomate
Huevos gratinados al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
Rice with tomato sauce
Eggs au gratin with lettuce and sweetcorn
salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.532/845 GT:26 GS:5 HC:127 AZ:25 PROT:31 SAL:2

20

Verduras salteadas
Filete de ternera con arroz
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Beef steak with rice
Fruit and bread

VE:2.819/674 GT:10 GS:2 HC:107 AZ:30 PROT:39 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 con pasta integral
Cocido completo (sin garbanzos)
Yogur y pan integral
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without
chickpeas)
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.914/697 GT:25 GS:10 HC:80 AZ:10 PROT:42 SAL:2

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

Coditos con salsa boloñesa de atún (atún,
tomate y cebolla)
Revuelto de jamón york con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tuna bolognese sauce
(tuna, tomato and onion)
Scrambled eggs with ham with lettuce and
carrot salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.249/777 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:34 SAL:2

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

Tienen a su disposición la información
de los alérgenos en
elgustodecrecer@aramark.es