

MES: Marzo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Arroz con verduras
Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur y pan
Rice with vegetables
French omelette with gratin cheese with lettuce and carrot salad
Yoghurt and bread

VE:2.464/589 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:13 PROT:18 SAL:1

3
Lentejas a la jardinera
Ensalada completa
Fruta y pan integral
Vegetables lentils
Chef salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.177/521 GT:3 GS:0 HC:115 AZ:28 PROT:14 SAL:1

4
Sopa de estrellas
Garbanzos estofados con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta (eco.) y pan
Star pasta soup
Stewed chickpeas with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.795/669 GT:9 GS:1 HC:105 AZ:27 PROT:22 SAL:1

5
Guiso de alubias a la jardinera (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)
Ensalada completa con patatas panaderas
Fruta y pan integral
Bean stew
Chef salad with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.542/608 GT:6 GS:0 HC:124 AZ:32 PROT:25 SAL:3

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
Tortilla francesa con salteado de verduras
Fruta y pan
Spiral pasta with garlic
French omelette with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:3.642/871 GT:36 GS:6 HC:106 AZ:42 PROT:27 SAL:2

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 fideos con pasta integral
Garbanzos estofados con verduras con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta
Stewed chickpeas with vegetables with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.747/896 GT:15 GS:1 HC:156 AZ:38 PROT:37 SAL:1

12
JJGG CHINA
Arroz con salsa de tomate
Rollito de primavera con salsa agrodulce con ensalada de col, zanahoria y mahonesa
Postre especial y pan integral
Rice with tomato sauce
Spring roll with cabbage, carrot and mayonnaise salad
Special desserts and wholemeal bread

VE:3.744/896 GT:25 GS:4 HC:145 AZ:26 PROT:22 SAL:2

13
Potaje de lentejas con dados de calabaza
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Lentil stew with pumpkin dice
Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.030/725 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:28 PROT:31 SAL:3

16
Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan
Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce
French omelette with lettuce & carrot
Yoghurt and bread

VE:2.888/691 GT:26 GS:7 HC:85 AZ:16 PROT:30 SAL:2

17
Alubias estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas panaderas
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
Chef salad with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.603/623 GT:8 GS:0 HC:120 AZ:33 PROT:29 SAL:1

18
Crema de zanahoria (eco.) con picatostes
Lentejas estofadas con verduras con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Carrot cream with croutons
Lentils with vegetables with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.145/752 GT:16 GS:1 HC:132 AZ:33 PROT:22 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
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 estofadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta (eco.) y pan
Stewed potatoes
French omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.375/568 GT:17 GS:3 HC:81 AZ:20 PROT:25 SAL:1

24
Sopa de fideos con pasta integral
Garbanzos estofados con verduras
Yogur y pan integral
Noodle soup with wheat pasta
Stewed chickpeas with vegetables
Yoghurt and wholemeal bread

VE:3.208/767 GT:12 GS:3 HC:129 AZ:22 PROT:41 SAL:1

25
Puré de calabaza
Alubias estofadas con verduras con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan
Butternut squash purée
Stewed beans with vegetables with sautéed rice in garlic
Fruit and bread

VE:2.883/690 GT:6 GS:0 HC:135 AZ:31 PROT:28 SAL:2

26
Coditos con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan integral
Elbow macaroni with tomato sauce
French omelette with lettuce and carrot salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.309/792 GT:27 GS:5 HC:109 AZ:27 PROT:30 SAL:1

27
NO LECTIVO

30
FESTIVO

31
FESTIVO

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