

MES: Marzo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con pavo y verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan Rice with turkey and vegetables French omelette with lettuce and carrot salad Soya yoghurt and bread VE:3.289/787 GT:32 GS:5 HC:85 AZ:7 PROT:34 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 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 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.) 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 Coliflor salteada Veggie albóndigas jardinera con patatas dado Fruta y pan integral Sautéed cauliflower Veggie meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.883/929 GT:48 GS:12 HC:99 AZ:35 PROT:38 SAL:1	11 Sopa de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.804/910 GT:29 GS:8 HC:122 AZ:28 PROT:42 SAL:2	12 JJGG CHINA Arroz frito al estilo cantonés Rollito de primavera con salsa agri dulce 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:4.170/998 GT:33 GS:8 HC:145 AZ:34 PROT:29 SAL:3	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 Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Battered & fried haddock with lettuce & carrot Soya yoghurt and bread VE:3.599/861 GT:58 GS:6 HC:83 AZ:11 PROT:40 SAL:2	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 Huevos con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Mixed paella Eggs with tomato with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:3.160/756 GT:22 GS:4 HC:113 AZ:26 PROT:30 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 con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Yogur de soja y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Soya yoghurt and wholemeal bread VE:3.211/768 GT:24 GS:7 HC:92 AZ:7 PROT:47 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 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