

MES: Marzo 2026 MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con verduras Guisantes salteados con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Rice with vegetables Sautéed peas with lettuce and carrot salad Fruit and bread VE:3.120/746 GT:11 GS:1 HC:144 AZ:34 PROT:22 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 Guisantes salteados con salteado de verduras Fruta y pan Spiral pasta with garlic Sautéed peas with sautéed vegetables Fruit and bread VE:3.542/847 GT:26 GS:4 HC:130 AZ:47 PROT:23 SAL:1	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 verduras con pasta integral Garbanzos estofados con verduras con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables soup with wheat pasta Stewed chickpeas with vegetables with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.730/892 GT:15 GS:2 HC:155 AZ:39 PROT:37 SAL:2	12 JJGG CHINA Arroz con salsa de tomate Rollito de primavera con salsa agri dulce con ensalada de zanahoria con repollo Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Spring roll with carrot salad with cabbage Fruit and wholemeal bread VE:3.382/809 GT:15 GS:2 HC:153 AZ:26 PROT:21 SAL:2	13 Potaje de lentejas con dados de calabaza Ensalada completa Fruta y pan Lentil stew with pumpkin dice Chef salad Fruit and bread VE:2.069/495 GT:3 GS:0 HC:104 AZ:31 PROT:19 SAL:3
16 Macarrones (integrales) con salsa de tomate y albahaca Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato and basil sauce Sautéed chickpeas with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.244/776 GT:15 GS:1 HC:142 AZ:37 PROT:26 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 Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Sautéed peas with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:2.888/691 GT:9 GS:0 HC:138 AZ:30 PROT:22 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 estofadas Guisantes salteados con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Stewed potatoes Sautéed peas with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:2.276/544 GT:6 GS:0 HC:105 AZ:26 PROT:20 SAL:1	24 Sopa de verduras con pasta integral Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan integral Vegetables soup with wheat pasta Stewed chickpeas with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:3.308/791 GT:8 GS:1 HC:150 AZ:38 PROT:38 SAL:2	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 Judías verdes con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Green beans with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:3.000/718 GT:15 GS:2 HC:126 AZ:30 PROT:22 SAL:1	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es