

MES: Abril 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en elgustodecrecer@aramark.es LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.

6
NO LECTIVO

7
Arroz a la napolitana
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Napolitan rice
Ham croquettes with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

VE:4.025/963 GT:37 GS:5 HC:140 AZ:32 PROT:20 SAL:2

8
Crema de zanahoria y calabaza con picatostes
Veggie albóndigas con tomate con patatas campesinas
Fruta (eco.) y pan
Cream of carrot & butternut squash with croutons
Veggie meatballs with tomato with peasant potatoes
Fruit and bread

VE:3.267/782 GT:32 GS:2 HC:100 AZ:28 PROT:22 SAL:3

9
Guiso de lentejas (eco.) con manzana
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Lentil stew (eco.) with apple
Salmon in orange juice with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.344/800 GT:24 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:51 SAL:3

10
Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de chorizo
Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with bolognese sauce with chorizo
Scrambled eggs with turkey with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.760/660 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:30 SAL:2

13
Paella mixta
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Mixed paella
Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.871/926 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:25 PROT:43 SAL:1

14
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:3.205/767 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:15 PROT:41 SAL:1

15
Espaguetis (integrales) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Filete de merluza a la griega con guisantes salteados
Fruta y pan
Whole grain spaguettis with tomato and beef sauce
Hake fillet greek style with sautéed peas
Fruit and bread

VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:30 PROT:40 SAL:2

16
Sopa minestrone
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Minestrone soup
Grilled lean with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.396/573 GT:16 GS:4 HC:81 AZ:28 PROT:27 SAL:1

17
Crema de puerros con zanahoria y calabacín
Pollo asado con salsa barbacoa con patatas asadas
Fruta y pan
Cream of leek with carrot & zucchini squash
Roasted chicken with barbecue sauce with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.676/640 GT:8 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:42 SAL:1

20
Crema de zanahoria (eco.)
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Carrot cream
Roasted pork loin with fine herbs with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.521/603 GT:22 GS:7 HC:61 AZ:16 PROT:33 SAL:2

21
Sopa de cocido con **pasta integral**
Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.693/884 GT:25 GS:8 HC:128 AZ:30 PROT:40 SAL:2

22
Arroz tres delicias
Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Chinese fried rice
Andalusian style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.822/675 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:34 SAL:2

23
DIA DE CERVANTES
Lentejas estofadas al estilo del Quijote
Duelos y Quebrantos con patatas panaderas
Fruta y pan
Stewed lentils Don Quixote style
Duelos y Quebrantos with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.976/712 GT:17 GS:4 HC:99 AZ:28 PROT:39 SAL:1

24
Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes
Grilled lean with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:2.418/578 GT:17 GS:4 HC:80 AZ:29 PROT:28 SAL:1

27
Lentejas estofadas con verduras
Huevos rotos con jamón con patatas fritas
Yogur y pan
Stewed lentils
Scrambled eggs with potatoes & ham with french fries
Yoghurt and bread

VE:4.512/1.079 GT:59 GS:10 HC:105 AZ:12 PROT:33 SAL:1

28 **Macarrones (integrales)** con salsa pomodoro
Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Biscayne style hake with lettuce, carrot & olives
Fruit and bread

VE:3.085/738 GT:18 GS:2 HC:112 AZ:27 PROT:33 SAL:2

29
Crema de calabaza
Garbanzos estofados con quinoa y verduras
Fruta (eco.) y pan
Pumpkin soup
Stewed chickpeas with quinoa and vegetables
Fruit and bread

VE:2.395/573 GT:8 GS:1 HC:106 AZ:26 PROT:21 SAL:2

30
Sopa de estrellas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Star pasta soup
Chicken breast with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:2.217/531 GT:9 GS:2 HC:79 AZ:27 PROT:34 SAL:2