

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.

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

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

VE:3.894/932 GT:37 GS:5 HC:133 AZ:30 PROT:19 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

Verduras salteadas
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan integral
Stir fry vegetables
Salmon in orange juice with green salad with olives
Fruit and wholemeal bread

VE:2.611/625 GT:21 GS:3 HC:69 AZ:31 PROT:39 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

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Battered & fried yellowfin sole with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.774/903 GT:26 GS:4 HC:131 AZ:25 PROT:40 SAL:1

14

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral
Stir fry vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.427/581 GT:27 GS:7 HC:59 AZ:15 PROT:25 SAL:2

15

Espaguetis (integrales) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Filete de merluza a la griega con zanahorias salteadas
Fruta y pan
Whole grain spaguetis with tomato and beef sauce
Hake fillet greek style with sautéed carrots
Fruit and bread

VE:3.194/764 GT:18 GS:2 HC:114 AZ:30 PROT:38 SAL:2

16

Sopa de fideos
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
Noodle soup
Grilled lean with lettuce & tomatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.203/527 GT:16 GS:5 HC:72 AZ:26 PROT:26 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 (sin garbanzos) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chickpeas) with lettuce & tomatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.081/737 GT:23 GS:8 HC:98 AZ:25 PROT:37 SAL:2

22

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Andalusian style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:15 GS:2 HC:117 AZ:24 PROT:35 SAL:1

23

DIA DE CERVANTES

Crema de verduras
Duelos y Quebrantos con patatas panaderas
Fruta y pan integral
Vegetables cream
Duelos y Quebrantos with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:2.590/620 GT:24 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:24 SAL:1

24

Verduras salteadas
Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja
Fruta y pan
Stir fry vegetables
whole grain spaguetis with say bolognese
Fruit and bread

VE:2.789/667 GT:8 GS:1 HC:121 AZ:38 PROT:101 SAL:2

27

Verduras salteadas
Huevos rotos con jamón con patatas fritas
Yogur y pan
Stir fry vegetables
Scrambled eggs with potatoes & ham with french fries
Yoghurt and bread

VE:3.837/918 GT:61 GS:11 HC:68 AZ:17 PROT:22 SAL:2

28

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

VE:2.954/707 GT:18 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:32 SAL:2

29

Brócoli gratinado
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta (eco.) y pan
Broccoli au gratin
Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.463/589 GT:20 GS:5 HC:68 AZ:23 PROT:33 SAL:1

30

Sopa de estrellas
Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan integral
Star pasta soup
Chicken fricassée with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread

VE:2.688/643 GT:13 GS:11 HC:89 AZ:27 PROT:42 SAL:2