

MES: Abril 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

6  
**NO LECTIVO**

7  
Arroz a la napolitana  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y **pan integral**  
Napolitan rice  
Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.732/654 GT:9 GS:0 HC:110 AZ:23 PROT:36 SAL:1

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

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

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

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

VE:3.073/735 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:40 SAL:1

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

VE:3.562/852 GT:25 GS:8 HC:121 AZ:29 PROT:39 SAL:2

28  
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta y **pan integral**  
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce  
Grilled haddock with lettuce, carrot & olives  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.000/718 GT:22 GS:3 HC:104 AZ:26 PROT:38 SAL:3

1  
**FESTIVO**

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

15  
Espaguetis (integrales) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)  
Abadejo a la plancha con guisantes salteados  
Fruta y pan  
Whole grain spaguettis with tomato and beef sauce  
Grilled haddock with sautéed peas  
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:10 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:43 SAL:3

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

29  
Brócoli gratinado  
**Garbanzos estofados con quinoa y verduras**  
Fruta (eco.) y pan  
Broccoli au gratin  
**Stewed chickpeas with quinoa and vegetables**  
Fruit and bread

VE:2.541/608 GT:11 GS:2 HC:105 AZ:28 PROT:24 SAL:2

2  
**FESTIVO**

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

VE:3.213/769 GT:24 GS:3 HC:86 AZ:28 PROT:50 SAL:3

16  
Sopa minestrone  
**Burrito vegano con ensalada de lechuga y tomate**  
Fruta y **pan integral**  
Minestrone soup  
**Textured soy burrito with lettuce & tomatoes**  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.805/671 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:32 PROT:29 SAL:2

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

VE:2.845/681 GT:17 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:38 SAL:1

30  
Sopa de estrellas  
Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y queso  
Fruta y **pan integral**  
Star pasta soup  
Chicken fricasee with lettuce & cheese  
Fruit and **wholemeal bread**

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

3  
**FESTIVO**

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

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

24  
Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas  
**Espaguetis (integrales) con boloñesa de soja**  
Fruta y pan  
Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes  
**whole grain spaguettis with say bolognese**  
Fruit and bread

VE:2.864/685 GT:5 GS:0 HC:129 AZ:36 PROT:104 SAL:1