

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  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y **pan integral**  
Napolitan rice  
French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.924/699 GT:18 GS:3 HC:110 AZ:24 PROT:25 SAL:1

1  
**FESTIVO**

2  
**FESTIVO**

3  
**FESTIVO**

13  
Arroz con salsa de tomate  
Lentejas estofadas con verduras  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Lentils with vegetables  
Fruit and bread

VE:3.345/800 GT:6 GS:0 HC:164 AZ:26 PROT:27 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

15  
Espaguetis ( **integrales** ) con salsa de tomate  
Guisantes salteados con ensalada  
Fruta y pan  
**Whole grain spaguetis** with tomato sauce  
Sautéed peas with salad  
Fruit and bread

VE:2.759/660 GT:6 GS:0 HC:131 AZ:32 PROT:23 SAL:1

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

17  
Crema de puerros con zanahoria y calabacín  
Garbanzos estofados con patatas asadas  
Fruta y pan  
Cream of leek with carrot & zucchini squash  
Stewed chickpeas with roasted potatoes  
Fruit and bread

VE:3.204/767 GT:7 GS:0 HC:134 AZ:37 PROT:24 SAL:1

20  
**Crema de zanahoria (eco.)**  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan  
**Carrot cream**  
French omelette with lettuce and sweetcorn salad  
Yoghurt and bread

VE:2.370/567 GT:24 GS:7 HC:59 AZ:16 PROT:24 SAL:1

21  
Sopa de fideos con **pasta integral**  
Garbanzos salteados con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y **pan integral**  
Noodle soup with **wheat pasta**  
Sautéed chickpeas with lettuce & tomatoes  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.830/677 GT:9 GS:1 HC:129 AZ:32 PROT:25 SAL:1

22  
Arroz con salsa de tomate  
Alubias estofadas con verduras  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Stewed beans with vegetables  
Fruit and bread

VE:3.318/794 GT:6 GS:0 HC:157 AZ:29 PROT:31 SAL:1

23  
**DIA DE CERVANTES**  
Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con patatas panaderas  
Fruta y **pan integral**  
Stewed lentils  
French omelette with roasted potatoes  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.984/714 GT:17 GS:3 HC:112 AZ:25 PROT:33 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 spaguetis with say bolognese**  
Fruit and bread

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

27  
Lentejas estofadas con verduras  
Huevos revueltos con patatas fritas  
Yogur y pan  
Stewed lentils  
Scrambled eggs with french fries  
Yoghurt and bread

VE:3.684/881 GT:35 GS:7 HC:105 AZ:13 PROT:38 SAL:1

28  
**Macarrones (integrales)** con salsa pomodoro  
Alubias estofadas con verduras  
Fruta y **pan integral**  
**Macaroni (whole grain)** with pomodoro sauce  
Stewed beans with vegetables  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.140/751 GT:6 GS:0 HC:142 AZ:28 PROT:33 SAL:1

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

30  
Sopa de estrellas  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso  
Fruta y **pan integral**  
Star pasta soup  
French omelette with lettuce & cheese  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.278/545 GT:19 GS:5 HC:72 AZ:26 PROT:21 SAL:2