

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
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

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

2
FESTIVO

9
Guiso de lentejas (eco.) con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y **pan integral**
Lentil stew (eco.) with apple
Grilled tenderloin with green salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.142/752 GT:29 GS:6 HC:84 AZ:26 PROT:39 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

13
Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Beef steak with lettuce and beets
Fruit and bread

VE:3.019/722 GT:11 GS:1 HC:116 AZ:25 PROT:41 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 y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Estofado de pavo con guisantes salteados
Fruta y pan
Whole grain spaguetis with tomato and beef sauce
Turkey stew with sautéed peas
Fruit and bread

VE:3.214/769 GT:14 GS:3 HC:120 AZ:31 PROT:41 SAL:2

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
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 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

22
Arroz tres delicias
Estofado de pavo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Chinese fried rice
Turkey stew with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.035/726 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:32 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

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 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
Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta y **pan integral**
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Turkey stew with lettuce, carrot & olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.372/807 GT:26 GS:5 HC:110 AZ:27 PROT:36 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

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