

MES: Abril 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIBO. 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 blanco
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
White rice
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.057/731 GT:17 GS:3 HC:122 AZ:23 PROT:33 SAL:1

8

Crema de zanahoria
Magro a la plancha con patatas campesinas
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Carrot cream
Grilled lean with peasant potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.788/667 GT:26 GS:7 HC:83 AZ:23 PROT:25 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed lentils
Baked salmon with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.325/795 GT:24 GS:4 HC:109 AZ:25 PROT:42 SAL:1

10

Pasta (sin gluten) salteada
Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed pasta (without gluten)
Scrambled eggs with turkey with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.729/653 GT:13 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:24 SAL:2

13

Arroz blanco
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
White rice
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.345/800 GT:22 GS:5 HC:122 AZ:23 PROT:29 SAL:1

14

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Stir fry vegetables
Spanish omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.735/654 GT:28 GS:6 HC:85 AZ:31 PROT:21 SAL:2

15

Pasta (sin gluten) salteada
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed pasta (without gluten)
Grilled hake with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.866/686 GT:19 GS:4 HC:114 AZ:26 PROT:27 SAL:1

16

Sopa de pasta (sin gluten)
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y pimiento
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Grilled lean with lettuce and pepper salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.447/585 GT:21 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:27 SAL:1

17

Crema de calabacín y zanahoria
Pollo asado con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)
Zucchini & carrot cream
Grilled chicken with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.651/634 GT:17 GS:5 HC:84 AZ:26 PROT:39 SAL:1

20

Crema de zanahoria (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y pimiento
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Grilled tenderloin with lettuce and pepper salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.680/641 GT:25 GS:6 HC:79 AZ:30 PROT:27 SAL:1

21

Sopa de pasta (sin gluten)
Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Beef steak with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.374/568 GT:14 GS:4 HC:77 AZ:27 PROT:38 SAL:1

22

Arroz blanco
Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan (sin gluten)
White rice
Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.936/702 GT:16 GS:4 HC:122 AZ:23 PROT:32 SAL:3

23

DIA DE CERVANTES

Lentejas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con patatas panaderas
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed lentils
Chicken breast with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.990/715 GT:13 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:43 SAL:1

24

Salteado de judías verdes
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed green beans
Grilled lean with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.716/650 GT:33 GS:8 HC:74 AZ:27 PROT:25 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Huevos revueltos con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed lentils
Scrambled eggs with french fries
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.868/925 GT:36 GS:6 HC:125 AZ:27 PROT:33 SAL:1

28

Pasta (sin gluten) salteada
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed pasta (without gluten)
Grilled hake with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.866/686 GT:19 GS:4 HC:114 AZ:26 PROT:27 SAL:1

29

Crema de verduras
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Turkey stew with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.622/627 GT:27 GS:6 HC:73 AZ:23 PROT:28 SAL:1

30

Sopa de pasta (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Chicken breast with lettuce and beets
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.225/532 GT:12 GS:3 HC:77 AZ:27 PROT:34 SAL:1