

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

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**  
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

3  
**FESTIVO**

10  
**Macarrones (integrales)** con salsa de tomate  
Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
**Macaroni (whole grain)** with tomato sauce  
Scrambled eggs with turkey with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:2.660/636 GT:10 GS:1 HC:108 AZ:27 PROT:28 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  
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)  
Filete de merluza a la griega con guisantes salteados  
Fruta y pan  
**Whole grain spaguetis** with tomato and beef sauce  
Hake fillet greek style with sautéed peas  
Fruit and bread

VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:30 PROT:40 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.)**  
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan  
**Carrot cream**  
Turkey stew with lettuce and sweetcorn salad  
Yoghurt and bread

VE:2.500/598 GT:21 GS:7 HC:66 AZ:17 PROT:31 SAL:1

21  
Sopa de cocido con **pasta integral**  
Cocido completo (sin cerdo) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y **pan integral**  
"Cocido" soup with **wheat pasta**  
Full course "cocido" stew (without pork) with lettuce & tomatoes  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.432/821 GT:24 GS:8 HC:113 AZ:27 PROT:41 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**  
**Lentejas estofadas al estilo del Quijote**  
Tortilla francesa con patatas panaderas  
Fruta y **pan integral**  
Stewed lentils Don Quixote style  
French omelette with roasted potatoes  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.803/671 GT:17 GS:3 HC:92 AZ:27 PROT:37 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  
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  
**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 fricasee with lettuce & cheese  
Fruit and **wholemeal bread**

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