

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026		MIGUEL DE UNAMUNO					
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.				1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2	3 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2	17 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES