Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Salteado de verduras asadas Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.982/713 GT:31 GS:6 HC:91 AZ:31 PROT:22 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream (eco.) Pork steak with tomatoes with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.916/698 GT:31 GS:9 HC:76 AZ:13 PROT:29 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" soup with pasta (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.284/786 GT:22 GS:5 HC:118 AZ:25 PROT:32 SAL:3
9 **FESTIVO**	10 Alubias guisadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans Ham omelette with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.977/712 GT:22 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:35 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.302/790 GT:29 GS:7 HC:120 AZ:23 PROT:28 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo (sin gluten) Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Chickpeas with seasonal vegetables Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.948/705 GT:17 GS:5 HC:107 AZ:22 PROT:36 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Garlic chicken stir-fry with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:3.372/807 GT:36 GS:7 HC:93 AZ:28 PROT:29 SAL:1
16 Sopa casera con pasta (sin gluten) Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan (sin gluten) Homemade soup with pasta (gluten free) Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.834/678 GT:26 GS:8 HC:68 AZ:17 PROT:44 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Loin with creamy cheese sauce with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.326/556 GT:18 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:27 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Mixed paella French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.289/787 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:24 PROT:25 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Alubias guisadas Lenguadina a la romana (sin gluten) con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Stewed beans Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with french fries Special desserts and bread (gluten free) VE:5.009/1.198 GT:56 GS:11 HC:129 AZ:27 PROT:53 SAL:2	20 Crema de zanahoria Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Macaroni (gluten free) with say bolognese Fruit and bread (gluten free) VE:3.072/735 GT:21 GS:4 HC:115 AZ:48 PROT:19 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with fresh salad with olives Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.014/721 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:9 PROT:27 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.407/815 GT:36 GS:7 HC:93 AZ:25 PROT:36 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" soup with pasta (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.406/576 GT:25 GS:4 HC:76 AZ:32 PROT:23 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.497/597 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:25 PROT:40 SAL:2
30 Salteado de verduras asadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* Ham omelette with lettuce & cheese Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.318/555 GT:29 GS:10 HC:49 AZ:13 PROT:23 SAL:3				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.