Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:3.299/789 GT:23 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:25 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro con tomate con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream (eco.) Pork steak with tomatoes with sautéed rice Yoghurt and bread VE:2.850/682 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:31 SAL:1	5 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 VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	6 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.217/770 GT:17 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:34 SAL:3
9 **FESTIVO**	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Stewed beans Scrambled eggs with ham with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.780/665 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Burguer a la parrilla con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.235/774 GT:24 GS:5 HC:122 AZ:24 PROT:30 SAL:2	12 Sopa casera de picadillo Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral Soup with ham & egg bits Chickpeas with seasonal vegetables Yoghurt and wholemeal bread VE:2.750/658 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:37 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Garlic chicken stir-fry with french fries Fruit and bread VE:3.305/791 GT:31 GS:5 HC:95 AZ:29 PROT:31 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Homemade soup with wheat pasta Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:79 AZ:12 PROT:48 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Loin with creamy cheese sauce with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.128/509 GT:13 GS:3 HC:73 AZ:26 PROT:28 SAL:2	18 Paella mixta Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Eggs au gratin with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.766/901 GT:33 GS:7 HC:123 AZ:26 PROT:32 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan Baked beans Fish and chips Special desserts and bread VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	20 Crema de zanahoria Macarrones con salsa boloñesa Fruta y pan integral Carrot cream Macaroni with bolognese sauce Fruit and wholemeal bread VE:2.791/668 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:21 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Yoghurt and bread VE:3.211/768 GT:28 GS:8 HC:96 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con puré de patatas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.209/768 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:24 PROT:37 SAL:3	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.208/528 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:31 PROT:24 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Andalusian monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.597/621 GT:12 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:39 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & cheese Yoghurt and bread VE:2.767/662 GT:21 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.