Sin Lactosa

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 de soja y pan Vegetables cream (eco.) Pork steak with tomatoes with sautéed rice Soya yoghurt and bread VE:2.795/669 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:8 PROT:32 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 con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.173/759 GT:16 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:33 SAL:2
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 de soja y pan integral Soup with ham & egg bits Chickpeas with seasonal vegetables Soya yoghurt and wholemeal bread VE:2.695/645 GT:10 GS:0 HC:99 AZ:15 PROT:38 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 de soja y pan Homemade soup with wheat pasta Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Soya yoghurt and bread VE:2.696/645 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:7 PROT:49 SAL:2	17 Judías verdes con tomate Lomo asado con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.186/523 GT:13 GS:3 HC:74 AZ:27 PROT:31 SAL:2	18 Paella mixta Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.222/771 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:1	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 boloñesa de soja Fruta y pan integral Carrot cream Macaroni with say bolognese Fruit and wholemeal bread VE:2.903/695 GT:7 GS:1 HC:129 AZ:37 PROT:25 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan Napolitan rice Scrambled eggs with meat with fresh salad with olives Soya yoghurt and bread VE:3.156/755 GT:26 GS:5 HC:93 AZ:4 PROT:31 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with french fries Fruit and wholemeal bread VE:4.061/972 GT:51 GS:7 HC:94 AZ:24 PROT:37 SAL:2	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 Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream *Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)* with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.036/726 GT:26 GS:4 HC:101 AZ:34 PROT:27 SAL:2	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 zanahoria rallada Yogur de soja y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce and carrot salad Soya yoghurt and bread VE:2.855/683 GT:21 GS:4 HC:87 AZ:6 PROT:29 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.