Alergias combinadas

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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral *Salteado de verduras asadas* Chicken breast with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:2.220/531 GT:14 GS:1 HC:70 AZ:29 PROT:33 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with pasta (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.447/825 GT:27 GS:8 HC:111 AZ:34 PROT:37 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 Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Stewed beans Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.946/705 GT:18 GS:4 HC:95 AZ:27 PROT:44 SAL:1	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 de pasta (sin huevo) Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral Pasta soup (without egg) Chickpeas with seasonal vegetables Yoghurt and wholemeal bread VE:2.739/655 GT:11 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 (sin huevo) Pollo asado con tomillo con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Homemade soup with pasta (without egg) Roast chicken with thyme with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread VE:2.767/662 GT:21 GS:6 HC:70 AZ:18 PROT:46 SAL:1	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 Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.980/713 GT:17 GS:2 HC:114 AZ:28 PROT:31 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips de lenguadina (sin huevo) Postre especial y pan Baked beans Dab fish and chips (without egg) Special desserts and bread VE:3.408/815 GT:21 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:52 SAL:1	20 Crema de zanahoria Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta y pan integral Carrot cream Pasta (without egg) with say bolognese Fruit and wholemeal bread VE:2.874/688 GT:16 GS:2 HC:110 AZ:47 PROT:20 SAL:1
23 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan Napolitan rice Chicken breast with fresh salad with olives Yoghurt and bread VE:2.964/709 GT:18 GS:4 HC:96 AZ:9 PROT:40 SAL:1	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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup with pasta (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.578/856 GT:27 GS:8 HC:118 AZ:36 PROT:37 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 Salteado de verduras asadas Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso Yogur y pan *Salteado de verduras asadas* Grilled tenderloin with lettuce & cheese Yoghurt and bread VE:2.418/579 GT:25 GS:9 HC:51 AZ:14 PROT:32 SAL:3				HUEVO y LENTEJAS. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.