Sin Legumbres

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 integral *Salteado de verduras asadas* Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:2.784/666 GT:26 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:23 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 con pasta integral Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan integral Homemade soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and wholemeal bread VE:2.523/604 GT:10 GS:3 HC:101 AZ:26 PROT:30 SAL:1	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 Crema casera de la huerta Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Homemade garden cream Scrambled eggs with ham with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.371/567 GT:23 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:23 SAL:1	11 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa casera con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Homemade 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 Magro con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Soup with ham & egg bits Pork loin steak with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread VE:2.238/535 GT:17 GS:5 HC:58 AZ:11 PROT:41 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 Crema casera de la huerta Lomo con salsa de queso cremoso con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Homemade garden cream Loin with creamy cheese sauce with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.403/575 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:28 SAL:2	18 Arroz con salsa de tomate Huevos gratinados al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs au gratin with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.670/878 GT:30 GS:6 HC:129 AZ:26 PROT:30 SAL:2	19 **JJGG REINO UNIDO** Salteado de verduras asadas Fish and chips Postre especial y pan *Salteado de verduras asadas* Fish and chips Special desserts and bread VE:3.290/787 GT:34 GS:5 HC:93 AZ:26 PROT:29 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 Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Grilled tenderloin with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.013/721 GT:30 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:39 SAL:1	25 Sopa casera con pasta integral Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan Homemade soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread VE:2.654/635 GT:10 GS:3 HC:108 AZ:28 PROT:31 SAL:1	26 Crema casera de calabaza dulce Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Grilled turkey with sautéed rice Fruit and wholemeal bread VE:2.430/581 GT:12 GS:1 HC:94 AZ:31 PROT:26 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 Salteado de verduras asadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con queso Yogur y pan *Salteado de verduras asadas* Ham omelette with lettuce & cheese Yoghurt and bread VE:2.251/539 GT:24 GS:8 HC:51 AZ:14 PROT:25 SAL:3				COCIDO SEPARADO Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.