Ovolactovegetariano

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.) Veggie albóndigas con verduras con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream (eco.) Veggie meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread VE:3.072/735 GT:27 GS:5 HC:94 AZ:19 PROT:26 SAL:2	5 Sopa casera con pasta integral Garbanzos salteados Fruta y pan integral Homemade soup with wheat pasta Sautéed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:2.699/646 GT:6 GS:0 HC:128 AZ:31 PROT:24 SAL:1	6 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.272/783 GT:23 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:25 SAL:1
9 **FESTIVO**	10 Alubias guisadas Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Stewed beans Scrambled eggs with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.557/612 GT:11 GS:1 HC:96 AZ:28 PROT:37 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Veggie albóndigas con verduras con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Veggie meatballs with vegetables with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.654/874 GT:25 GS:2 HC:136 AZ:31 PROT:25 SAL:2	12 Sopa de pasta Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral Pasta soup Chickpeas with seasonal vegetables Yoghurt and wholemeal bread VE:2.692/644 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:35 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan Courgette cream (eco.) French omelette with french fries Fruit and bread VE:3.511/840 GT:40 GS:7 HC:95 AZ:29 PROT:23 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan Homemade soup with wheat pasta French omelette with fresh salad with sweetcorn Yoghurt and bread VE:2.612/625 GT:20 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:29 SAL:1	17 Judías verdes con tomate Garbanzos salteados con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Sautéed chickpeas with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.366/566 GT:9 GS:0 HC:107 AZ:32 PROT:21 SAL:1	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 Alubias guisadas Guisantes salteados caseros con patatas fritas Fruta y pan Stewed beans Homemade sautéed peas with french fries Fruit and bread VE:3.928/940 GT:28 GS:3 HC:144 AZ:35 PROT:33 SAL:1	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 ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan Napolitan rice Scrambled eggs with fresh salad with olives Yoghurt and bread VE:2.901/694 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:10 PROT:30 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Lentils with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.959/708 GT:18 GS:0 HC:115 AZ:24 PROT:30 SAL:1	25 Sopa casera con pasta integral Garbanzos salteados Fruta y pan Homemade soup with wheat pasta Sautéed chickpeas Fruit and bread VE:2.830/677 GT:6 GS:0 HC:135 AZ:33 PROT:25 SAL:1	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 Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables French omelette with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.484/594 GT:17 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:25 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada fresca con queso Yogur y pan Vegetables lentils French omelette with lettuce & cheese Yoghurt and bread VE:2.799/670 GT:23 GS:8 HC:86 AZ:10 PROT:25 SAL:2				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.