Menú Adaptado

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 (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.982/713 GT:31 GS:6 HC:91 AZ:31 PROT:22 SAL:2	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Magro al horno con arroz salteado Postre especial y pan (sin gluten) Vegetables cream (eco.) Pork loin roast with sautéed rice Special desserts and bread (gluten free) VE:3.107/743 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:24 PROT:39 SAL:2	5 Sopa casera con pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade soup with pasta (gluten free) Beef steak with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.873/687 GT:24 GS:5 HC:90 AZ:33 PROT:37 SAL:1	6 Arroz blanco Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) White rice Hake fillet in carrot sauce with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.295/788 GT:19 GS:4 HC:127 AZ:24 PROT:29 SAL:3
9 **FESTIVO**	10 Alubias guisadas Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans French omelette with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:3.010/720 GT:23 GS:5 HC:101 AZ:28 PROT:34 SAL:2	11 Arroz blanco Hamburguesa casera con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) White rice Homemade hamburger with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.358/803 GT:27 GS:7 HC:128 AZ:23 PROT:26 SAL:3	12 Sopa casera de picadillo (sin gluten) Magro con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Pork loin steak with lettuce & carrot Special desserts and bread (gluten free) VE:2.740/655 GT:23 GS:6 HC:80 AZ:25 PROT:40 SAL:2	13 Crema de calabacín (eco.) Salteado de pollo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Sautéed chicken with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:3.892/931 GT:39 GS:6 HC:121 AZ:28 PROT:27 SAL:1
16 Sopa casera con pasta (sin gluten) Pollo asado con tomillo con ensalada de tomate con aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) Homemade soup with pasta (gluten free) Roast chicken with thyme with tomato salad with olives Special desserts and bread (gluten free) VE:3.506/839 GT:35 GS:9 HC:91 AZ:33 PROT:45 SAL:4	17 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.418/579 GT:21 GS:6 HC:75 AZ:27 PROT:29 SAL:1	18 Arroz blanco salteado Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Sauteed white rice French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.099/741 GT:32 GS:7 HC:101 AZ:24 PROT:20 SAL:1	19 **JJGG REINO UNIDO** Alubias guisadas Lenguadina a la romana (sin gluten) con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Stewed beans Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with french fries Special desserts and bread (gluten free) VE:5.009/1.198 GT:56 GS:11 HC:129 AZ:27 PROT:53 SAL:2	20 Crema de zanahoria Estofado de pavo a la jardinera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Turkey & vegetable stew with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.771/663 GT:26 GS:7 HC:86 AZ:32 PROT:26 SAL:1
23 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) White rice French omelette with fresh salad with olives Special desserts and bread (gluten free) VE:3.582/857 GT:32 GS:8 HC:119 AZ:22 PROT:25 SAL:2	24 Salteado de brócoli con zanahoria Lacón al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Sautéd broccoli with carrots Baked lacón pork with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:4.259/1.019 GT:56 GS:9 HC:99 AZ:25 PROT:36 SAL:3	25 Sopa casera con pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade soup with pasta (gluten free) Beef steak with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.873/687 GT:24 GS:5 HC:90 AZ:33 PROT:37 SAL:1	26 Crema casera de la huerta Pavo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.454/587 GT:25 GS:4 HC:79 AZ:31 PROT:23 SAL:1	27 Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.497/597 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:25 PROT:40 SAL:2
30 Salteado de verduras asadas Tortilla francesa con zanahoria rallada Postre especial y pan (sin gluten) *Salteado de verduras asadas* French omelette with grated carrot Special desserts and bread (gluten free) VE:2.575/616 GT:28 GS:7 HC:72 AZ:29 PROT:23 SAL:2				SIBO: Sin gluten, lactosa, soja, embutidos, salchichas, procesados, bollería, maíz, salsa de tomate, frutos secos, ajo, apio, calabaza, cebolla, coles, guisantes, garbanzos, setas, manzana, melocoton, pera). SI puede especias, bebidas vegetales, ternera, cerdo, aves, huevo, arroz, cacahuete, lentejas, quinoa, acelgas, berenjena, calabacín, espinacas, lechuga, patata, pepino, pimiento, tomate y zanahoria. Las frutas servidas serán plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.