Vegano

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 Guisantes salteados caseros con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade sautéed peas with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:2.827/676 GT:10 GS:1 HC:129 AZ:30 PROT:18 SAL:1	4 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Veggie albóndigas con verduras con arroz salteado Yogur de soja y pan Vegetables cream (eco.) Veggie meatballs with vegetables with sautéed rice Soya yoghurt and bread VE:3.017/722 GT:25 GS:2 HC:91 AZ:13 PROT:27 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 Alubias guisadas con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Stewed beans with fresh salad with black olives Fruit and bread VE:3.428/820 GT:14 GS:1 HC:150 AZ:28 PROT:27 SAL:1
9 **FESTIVO**	10 Alubias guisadas Guisantes salteados caseros con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Stewed beans Homemade sautéed peas with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:2.712/649 GT:8 GS:0 HC:119 AZ:33 PROT:31 SAL:1	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 de soja y pan integral Pasta soup Chickpeas with seasonal vegetables Soya yoghurt and wholemeal bread VE:2.638/631 GT:9 GS:0 HC:99 AZ:15 PROT:36 SAL:1	13 Crema de calabacín (eco.) Alubias guisadas Fruta y pan Courgette cream (eco.) Stewed beans Fruit and bread VE:2.449/586 GT:7 GS:1 HC:109 AZ:31 PROT:23 SAL:1
16 Sopa casera con pasta integral Lentejas estofadas con verduras Yogur de soja y pan Homemade soup with wheat pasta Lentils with vegetables Soya yoghurt and bread VE:2.865/685 GT:6 GS:0 HC:124 AZ:8 PROT:31 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 Albóndigas veggie a la jardinera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Veggie meatballs with lettuce & carrot Fruit and bread VE:4.067/973 GT:34 GS:10 HC:141 AZ:34 PROT:41 SAL:1	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 Hamburguesa vegana con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan Napolitan rice Vegan burger with fresh salad with olives Soya yoghurt and bread VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:120 AZ:6 PROT:27 SAL:1	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 Lentejas estofadas con verduras con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Lentils with vegetables with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.929/701 GT:8 GS:0 HC:138 AZ:28 PROT:26 SAL:2
30 Lentejas a la jardinera Guisantes salteados caseros con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur de soja y pan Vegetables lentils Homemade sautéed peas with lettuce and carrot salad Soya yoghurt and bread VE:2.787/667 GT:12 GS:1 HC:111 AZ:11 PROT:23 SAL:1				Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, naranja y mandarina en función a su grado de maduración.