Sin Cerdo

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.) Pavo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream (eco.) Grilled turkey with sautéed rice Yoghurt and bread VE:2.448/586 GT:15 GS:4 HC:80 AZ:15 PROT:30 SAL:1	5 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and wholemeal bread VE:3.301/790 GT:21 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:41 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 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 Hamburguesa de ternera con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef hamburguer 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 fideos Garbanzos con hortalizas de temporada Yogur y pan integral Noodle 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.) 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 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Grilled turkey with fresh lettuce salad with tomato Fruit and wholemeal bread VE:1.885/451 GT:7 GS:0 HC:76 AZ:29 PROT:25 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 **JJGG REINO UNIDO** Baked beans Fish and chips Postre especial y pan Baked beans Fish and chips Special desserts and bread VE:3.956/946 GT:34 GS:5 HC:123 AZ:26 PROT:43 SAL:3	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 Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan integral Sautéd broccoli with carrots Chicken breast with mashed potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.686/643 GT:20 GS:1 HC:78 AZ:23 PROT:42 SAL:1	25 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and bread VE:3.432/821 GT:21 GS:8 HC:119 AZ:28 PROT:42 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 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 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.