

MES: Septiembre 2025

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.884/690 GT:14 GS:1 HC:120 AZ:28 PROT:29 SAL:1	Lentejas a la jardinera Revuelto de queso con salteado de verduras Fruta y pan integral Vegetables lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread VE:2.645/633 GT:11 GS:2 HC:111 AZ:27 PROT:25 SAL:1	Sopa de estrellas Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Star pasta soup Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.376/569 GT:10 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1	Garbanzos salteados con tomate y huevo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and egg Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread VE:3.429/820 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:36 PROT:57 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Courgette cream (eco.) Spaghetti with soy bolognese Fruit and bread VE:2.533/606 GT:7 GS:2 HC:117 AZ:29 PROT:18 SAL:1
15	16	17	18	19
Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Yogur y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Yoghurt and bread VE:2.166/518 GT:14 GS:5 HC:73 AZ:13 PROT:28 SAL:1	Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread VE:3.680/880 GT:29 GS:4 HC:103 AZ:42 PROT:222 SAL:2	Crema de calabaza (eco.) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:2.048/490 GT:8 GS:0 HC:81 AZ:30 PROT:25 SAL:2	Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:3.050/730 GT:23 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:30 SAL:2	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.078/736 GT:14 GS:1 HC:115 AZ:25 PROT:38 SAL:1
22	23	24	25	26
Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Yoghurt and bread VE:2.817/674 GT:17 GS:6 HC:83 AZ:15 PROT:42 SAL:1	Crema de zanahoria Salchichas de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral Carrot cream Baked chicken hotdogs with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread VE:2.851/682 GT:24 GS:6 HC:97 AZ:35 PROT:23 SAL:2	Sopa de cocido Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and bread VE:2.997/717 GT:21 GS:8 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1	Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread VE:3.060/732 GT:13 GS:3 HC:113 AZ:24 PROT:44 SAL:1	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:3.349/801 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:27 PROT:34 SAL:1
29	30			
Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Yogur y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Yoghurt and bread VE:2.482/594 GT:14 GS:4 HC:84 AZ:27 PROT:25 SAL:3	Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:3.477/832 GT:31 GS:5 HC:108 AZ:26 PROT:35 SAL:1			