

MES: Mayo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

11

18

25

Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.240/775 GT:23 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:32 SAL:1

Crema de verduras (eco.)
Magro a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables cream (eco.)
Grilled lean with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.604/623 GT:28 GS:7 HC:73 AZ:27 PROT:24 SAL:1

DIA SIN GLUTEN
Patatas gratinadas
Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Potatoes au gratin
Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.624/628 GT:23 GS:5 HC:80 AZ:25 PROT:28 SAL:1

Vichyssoise
Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan (sin gluten)
Vichyssoise
Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.814/673 GT:33 GS:12 HC:64 AZ:17 PROT:35 SAL:1

5

Alubias estofadas a la riojana
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla
Fruta y pan (sin gluten)
Rioja style cooked beans
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.767/901 GT:36 GS:8 HC:104 AZ:31 PROT:47 SAL:2

12

Macarrones (sin gluten) con salsa pesto
Fogonero al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with pesto
Baked pollack with lettuce and carrot salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.877/927 GT:35 GS:8 HC:101 AZ:26 PROT:53 SAL:2

19

Sopa de arroz con **arroz integral**
Garbanzos estofados con verduras
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Rice soup with **brown rice**
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.170/758 GT:12 GS:2 HC:134 AZ:28 PROT:33 SAL:3

26

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta y pan (sin gluten)
Stir fry vegetables
Spanish omelette with sautéed broccoli
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.696/645 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:31 PROT:23 SAL:2

6

Pasta (sin gluten) con boloñesa de jamón york
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with ham bolognese
Turkey omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.883/690 GT:21 GS:6 HC:107 AZ:23 PROT:21 SAL:3

13

Coliflor salteada
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed cauliflower
Chicken breast with french fries
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.122/747 GT:35 GS:6 HC:81 AZ:27 PROT:32 SAL:1

20

Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada y patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Courgette soup with cheese
French omelette with red ham with salad & french fries
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.060/732 GT:36 GS:6 HC:84 AZ:28 PROT:26 SAL:2

27

Macarrones (sin gluten) con salsa pomodoro
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with pomodoro sauce
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.774/903 GT:32 GS:9 HC:109 AZ:31 PROT:47 SAL:3

7

Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan (sin gluten)
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Veggie meatballs with tomato with roasted diced potatoes with garlic and rosemary
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.897/693 GT:34 GS:7 HC:74 AZ:18 PROT:24 SAL:3

14

Patatas estofadas
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.282/546 GT:12 GS:3 HC:90 AZ:27 PROT:25 SAL:2

21

JGG AMERICANA
Pasta (sin gluten) con tomate
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato
Ice cream and bread (gluten free)

VE:3.513/841 GT:27 GS:12 HC:105 AZ:32 PROT:46 SAL:2

28

Empedrado de alubias
Estofado de soja con patatas panaderas
Fruta y pan (sin gluten)
White bean salad
Soy stew with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.026/724 GT:23 GS:4 HC:109 AZ:29 PROT:27 SAL:1

8

Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
"Cocido" soup with pasta (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2

15

FESTIVO

22

Salteado de judías verdes
Albóndigas de ternera con arroz salteado al ajillo
Fruta y pan (sin gluten)
Sautéed green beans
Beef meatballs with sautéed rice in garlic
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.226/772 GT:32 GS:11 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:1

29

Arroz tres delicias clásico
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Classic three delights rice
Baked haddock with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.888/691 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:24 PROT:34 SAL:2