

MES: Junio 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Salteado de judías verdes
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado
Yogur y pan (sin gluten)
Sautéed green beans
Meatballs with vegetables with sautéed rice
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.189/763 GT:36 GS:14 HC:80 AZ:12 PROT:32 SAL:1

2

Macarrones (sin gluten) con salsa boloñesa
Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with bolognese sauce
French omelette with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.638/870 GT:37 GS:9 HC:99 AZ:25 PROT:42 SAL:2

3

Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Magro a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan (sin gluten)
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Grilled lean with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.615/626 GT:29 GS:7 HC:73 AZ:29 PROT:24 SAL:1

4

Verduras salteadas
Pollo asado al romero con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)
Stir fry vegetables
Rosemary grilled chicken with roasted potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.363/565 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:30 PROT:20 SAL:2

5

Arroz a la napolitana
Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Napolitan rice
Baked pomfret with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.139/751 GT:21 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:33 SAL:1

8

Pasta (sin gluten) al ajillo
Huevos revueltos con chorizo con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with garlic
Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with tomato
Ice cream and bread (gluten free)

VE:3.282/785 GT:31 GS:12 HC:102 AZ:24 PROT:25 SAL:2

9

Crema de zanahoria (eco.)
Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.688/643 GT:25 GS:7 HC:79 AZ:30 PROT:27 SAL:1

10

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

VE:3.537/846 GT:32 GS:10 HC:108 AZ:29 PROT:35 SAL:2

11

Paella de pollo tradicional
Abadejo al horno con ensalada fresca con aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Traditional chicken paella
Baked haddock with fresh salad with black olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.541/847 GT:21 GS:5 HC:117 AZ:24 PROT:49 SAL:1

12

Ensalada de alubias
Estofado de soja con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)
Bean salad
Soy stew with diced potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.712/888 GT:41 GS:6 HC:110 AZ:29 PROT:26 SAL:1

15

Verduras salteadas
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas
Yogur y pan (sin gluten)
Stir fry vegetables
Tuna omelette with tomato salad with olives
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.556/611 GT:36 GS:10 HC:54 AZ:17 PROT:23 SAL:4

16

Arroz con salsa de tomate
Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.164/757 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:41 SAL:1

17

Crema casera de la huerta
Magro en salsa con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)
Homemade garden cream
Lean pork in sauce with diced potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.569/854 GT:47 GS:9 HC:86 AZ:28 PROT:26 SAL:1

18

Macarrones (sin gluten) con salsa pomodoro
Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Macaroni (gluten free) with pomodoro sauce
Hake steak with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.530/844 GT:29 GS:7 HC:107 AZ:30 PROT:47 SAL:3

19

COMIDA ESPECIAL

22

23

24

25

26

29

30

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, MELÓN Y SANDÍA.