

MES: Mayo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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.

4

Salteado de arroz con curry de verduras
Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.565/614 GT:18 GS:5 HC:84 AZ:25 PROT:29 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
Rioja style cooked beans
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad
Fruit and bread

VE:3.700/885 GT:31 GS:6 HC:106 AZ:32 PROT:49 SAL:2

6

Espaguetis a la boloñesa
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Bolognese spaghetti
Turkey omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:2.704/647 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:26 PROT:31 SAL:2

7

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

VE:2.830/677 GT:29 GS:5 HC:76 AZ:19 PROT:26 SAL:3

8

Sopa casera de cocido con pasta integral
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2

11

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

VE:2.537/607 GT:23 GS:5 HC:75 AZ:28 PROT:26 SAL:1

12

Macarrones (integrales) con salsa pesto
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta (eco.) y pan
Macaroni (whole grain) with pesto
Pollock with mojo sauce with lettuce and carrot salad
Fruit and bread

VE:3.235/774 GT:23 GS:3 HC:101 AZ:22 PROT:37 SAL:2

13

Gratén de coliflor con bechamel
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Chicken breast with french fries
Fruit and bread

VE:4.125/987 GT:33 GS:6 HC:124 AZ:29 PROT:51 SAL:2

14

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Fruta y pan
Lentils with chorizo sausage
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Fruit and bread

VE:2.724/652 GT:7 GS:1 HC:114 AZ:26 PROT:30 SAL:2

15

FESTIVO

18

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

19

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

VE:3.104/742 GT:7 GS:0 HC:136 AZ:28 PROT:35 SAL:2

20

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

VE:2.993/716 GT:31 GS:4 HC:86 AZ:28 PROT:28 SAL:2

21

JJGG AMERICANA

American mac'n cheese
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado apto y pan
American mac'n cheese
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato
Ice-cream (suitable) and bread

VE:3.337/798 GT:18 GS:7 HC:107 AZ:33 PROT:47 SAL:1

22

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

VE:3.159/756 GT:27 GS:9 HC:99 AZ:28 PROT:31 SAL:1

25

Vichyssoise con picatostes
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan
Vichyssoise with croutons
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:3.687/882 GT:47 GS:11 HC:78 AZ:18 PROT:37 SAL:2

26

Lentejas con verduras de temporada
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta y pan
Stewed lentils
Spanish omelette with sautéed broccoli
Fruit and bread

VE:3.303/790 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:28 PROT:36 SAL:1

27

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

VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 SAL:2

28

Empedrado de alubias
Filete de ternera con patatas panaderas
Fruta y pan
White bean salad
Beef steak with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:3.099/741 GT:18 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:48 SAL:1

29

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

VE:2.822/675 GT:12 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:36 SAL:1