

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  
Sautéed green beans  
Meatballs with vegetables with sautéed  
rice  
Yoghurt and bread

VE:3.122/747 GT:31 GS:12 HC:82 AZ:13 PROT:34 SAL:1

**2**

Macarrones (integrales) con salsa  
boloñesa  
Huevos gratinados con bechamel suave  
con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta (eco.) y pan  
Macaroni (whole grain) with bolognese  
sauce  
Eggs au gratin with mild béchamel sauce  
with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.457/827 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:21 PROT:35 SAL:2

**3**

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

VE:2.549/610 GT:24 GS:5 HC:75 AZ:30 PROT:26 SAL:1

**4**

Lentejas con verduras de temporada  
Pollo asado al romero con patatas asadas  
Fruta y pan  
Stewed lentils  
Rosemary grilled chicken with roasted  
potatoes  
Fruit and bread

VE:2.971/711 GT:13 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:33 SAL:1

**5**

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

VE:3.072/735 GT:16 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1

**8**

Espaguetis al ajillo  
Huevos revueltos con chorizo con  
ensalada fresca de lechuga con tomate  
Helado apto y pan  
Spaghetti with garlic  
Scrambled eggs with chorizo sausage with  
fresh lettuce salad with tomato  
Ice-cream (suitable) and bread

VE:2.840/679 GT:16 GS:3 HC:103 AZ:30 PROT:27 SAL:2

**9**

Crema de zanahoria (eco.)  
Lomo asado a las finas hierbas con  
ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Roasted pork loin with fine herbs with fresh  
salad with sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.810/672 GT:24 GS:5 HC:86 AZ:31 PROT:26 SAL:1

**10**

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

VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2

**11**

Paella de pollo tradicional  
Abadejo con refrito de ajo y balsámico con  
ensalada fresca con aceitunas negras  
Fruta y pan  
Traditional chicken paella  
Pollock with garlic and balsamic rehash  
with fresh salad with black olives  
Fruit and bread

VE:3.624/867 GT:20 GS:3 HC:121 AZ:26 PROT:47 SAL:1

**12**

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

VE:3.645/872 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:30 PROT:28 SAL:1

**15**

Lentejas a la riojana  
Tortilla francesa de atún con ensalada de  
tomate con aceitunas  
Yogur y pan  
Rioja style lentils  
Tuna omelette with tomato salad with  
olives  
Yoghurt and bread

VE:3.053/730 GT:32 GS:9 HC:76 AZ:13 PROT:37 SAL:3

**16**

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

VE:3.097/741 GT:12 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:43 SAL:1

**17**

Crema casera de la huerta con picatostes  
Magro en salsa con patatas dado  
Fruta y pan  
Homemade garden cream with croutons  
Lean pork in sauce with diced potatoes  
Fruit and bread

VE:3.699/885 GT:46 GS:7 HC:90 AZ:29 PROT:28 SAL:1

**18**

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

VE:2.805/671 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:26 PROT:36 SAL:2

**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.