

MES: Mayo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27

7

14

21

28

8

15

22

29

FESTIVO

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.

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

**Crema de verduras (eco.)**  
**Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con tomate**  
Fruta y pan  
**Vegetables cream (eco.)**  
**Burrito vegetal with fresh lettuce salad with tomato**  
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:34 PROT:28 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 con picatostes  
Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce  
Yogur y pan  
Vichyssoise with croutons  
Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn  
Yoghurt and bread

VE:2.943/704 GT:32 GS:10 HC:68 AZ:18 PROT:37 SAL:1

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

VE:3.569/854 GT:31 GS:6 HC:99 AZ:30 PROT:48 SAL:2

Macarrones (sin huevo) con salsa pesto  
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
**Fruta (eco.) y pan integral**  
Macaroni (without egg) with pesto  
Pollock with mojo sauce with lettuce and carrot salad  
**Fruit and wholemeal bread**

VE:3.490/835 GT:25 GS:3 HC:111 AZ:19 PROT:40 SAL:3

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

VE:2.972/711 GT:7 GS:0 HC:129 AZ:27 PROT:34 SAL:2

Lentejas con verduras de temporada  
Estofado de pavo con brócoli salteado  
Fruta y **pan integral**  
Stewed lentils  
Turkey stew with sautéed broccoli  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.930/701 GT:13 GS:3 HC:112 AZ:27 PROT:40 SAL:1

Pasta (sin huevo) con boloñesa de jamón york  
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y queso  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with ham bolognese  
Turkey stew with lettuce & cheese  
Fruit and bread

VE:3.277/784 GT:28 GS:6 HC:100 AZ:38 PROT:32 SAL:3

Gratén de coliflor con bechamel  
Pollo tikka Masala con patatas fritas  
Fruta y pan  
Cauliflower cheese with bechamel sauce  
Tikka Masada chicken with french fries  
Fruit and bread

VE:4.405/1.054 GT:38 GS:10 HC:131 AZ:29 PROT:49 SAL:2

Crema de calabacín con queso  
Lomo a la plancha con ensalada y patatas fritas  
Fruta y pan  
Courgette soup with cheese  
Grilled tenderloin with salad & french fries  
Fruit and bread

VE:3.332/797 GT:38 GS:7 HC:85 AZ:28 PROT:34 SAL:1

Macarrones (sin huevo) con salsa pomodoro  
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Fruta y pan  
Macaroni (without egg) with pomodoro sauce  
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato  
Fruit and bread

VE:3.435/822 GT:16 GS:3 HC:126 AZ:25 PROT:40 SAL:3

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

VE:2.699/646 GT:29 GS:5 HC:69 AZ:17 PROT:25 SAL:3

Lentejas guisadas con chorizo  
Estofado de pavo con champiñones salteados  
Fruta y **pan integral**  
Lentils with chorizo sausage  
Turkey stew with sautéed mushrooms  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.952/706 GT:12 GS:3 HC:112 AZ:25 PROT:36 SAL:1

**JJGG AMERICANA**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Helado apto y **pan integral**  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato  
Ice-cream (suitable) and **wholemeal bread**

VE:2.767/662 GT:11 GS:2 HC:94 AZ:28 PROT:43 SAL:1

Empedrado de alubias  
**Estofado de soja con patatas panaderas**  
Fruta y **pan integral**  
White bean salad  
**Soy stew with roasted potatoes**  
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.828/677 GT:18 GS:2 HC:104 AZ:28 PROT:28 SAL:1

Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup with pasta (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.578/856 GT:27 GS:8 HC:118 AZ:36 PROT:37 SAL:2

**FESTIVO**

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

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot  
Fruit and bread

VE:4.146/992 GT:46 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:33 SAL:1