

MENÚ SUPERVISADO POR PROFESIONALES CON FORMACIÓN ACREDITADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MES: Junio 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>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 (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta) VE:3.122/747 GT:31 GS:12 HC:82 AZ:13 PROT:34 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa boloñesa Huevos gratinados con bechamel suave con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan integral Macaroni (whole grain) with bolognese sauce Eggs au gratin with mild béchamel sauce with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) VE:3.326/796 GT:26 GS:12 HC:82 AZ:20 PROT:34 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos) VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta y pan integral Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) VE:3.072/735 GT:16 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>8</p> <p>Espaguetis al ajillo Huevos revueltos con chorizo con ensalada fresca de lechuga con tomate Helado y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with tomato Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta) VE:3.254/778 GT:27 GS:10 HC:101 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Carrot cream Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta) VE:2.679/641 GT:24 GS:5 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta) VE:3.453/826 GT:22 GS:7 HC:119 AZ:24 PROT:40 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de pollo tradicional Abadejo con refrito de ajo y balsámico con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral Traditional chicken paella Pollock with garlic and balsamic rehash with fresh salad with black olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos) VE:3.493/836 GT:20 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:46 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de alubias Estofado de soja con patatas dado Fruta y pan Bean salad Soy stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) VE:3.645/872 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:30 PROT:28 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) VE:3.053/730 GT:32 GS:9 HC:76 AZ:13 PROT:37 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>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 (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos) VE:3.699/885 GT:46 GS:7 HC:90 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Fritura variada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Assorted fried fish platter with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit)</p>	<p>20</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)</p>	<p>23</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)</p>	<p>25</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit)</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>
<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit)</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>			<p>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 SANDIA Y MELON</p>		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES