

MES: Mayo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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 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

6
Espaguetis con salsa de tomate
Tortilla francesa de pavo con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Spaghetti with tomato sauce
Turkey omelette with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.971/711 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:30 SAL:2

7
Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur de soja y pan integral
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Veggie meatballs with tomato with roasted diced potatoes with garlic and rosemary
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.644/633 GT:27 GS:2 HC:66 AZ:11 PROT:26 SAL:3

8
Sopa casera de cocido con pasta integral
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:3.432/821 GT:21 GS:7 HC:119 AZ:28 PROT:42 SAL:1

11
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

12
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Pollock with mojo sauce with lettuce and carrot salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.970/711 GT:18 GS:2 HC:99 AZ:21 PROT:36 SAL:2

13
Coliflor salteada
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan
Sautéed cauliflower
Chicken breast with french fries
Fruit and bread

VE:3.056/731 GT:30 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:34 SAL:1

14
Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla francesa con champiñones salteados
Fruta y pan integral
Lentils with chorizo sausage
French omelette with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.822/675 GT:15 GS:3 HC:105 AZ:24 PROT:29 SAL:1

15
FESTIVO

18
DIA SIN GLUTEN
Patatas estofadas
Merluza a la bilbaína con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Bilbain's style hake with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.508/600 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:30 SAL:1

19
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

20
Crema fina de calabacín
Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada y patatas fritas
Fruta y pan
Fine zucchini cream
French omelette with red ham with salad & french fries
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:35 GS:4 HC:83 AZ:30 PROT:27 SAL:1

21
JGG AMERICANA
Pasta con salsa de tomate
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado apto y pan integral
Pasta with tomato sauce
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato
Ice-cream (suitable) and wholemeal bread

VE:2.750/658 GT:11 GS:2 HC:93 AZ:29 PROT:43 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
Crema de puerros clásica con picatostes
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur de soja y pan
Classic leek cream with croutons
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn
Soya yoghurt and bread

VE:3.206/767 GT:37 GS:5 HC:68 AZ:7 PROT:34 SAL:2

26
Lentejas con verduras de temporada
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta y pan integral
Stewed lentils
Spanish omelette with sautéed broccoli
Fruit and wholemeal bread

VE:3.172/759 GT:18 GS:3 HC:121 AZ:26 PROT:35 SAL:1

27
Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Chicken breast with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.794/668 GT:8 GS:0 HC:107 AZ:26 PROT:40 SAL:2

28
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

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