

MES: Junio 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Salteado de judías verdes
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado
Yogur de soja y pan
Sautéed green beans
Meatballs with vegetables with sautéed rice
Soya yoghurt and bread

VE:3.067/734 GT:29 GS:9 HC:79 AZ:8 PROT:35 SAL:1

2
Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
French omelette with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:2.719/651 GT:19 GS:3 HC:92 AZ:19 PROT:27 SAL:1

3
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

VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2

4
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

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:25 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 integral
Carrot cream
Roasted pork loin with fine herbs with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:2.679/641 GT:24 GS:5 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:1

10
Sopa casera de cocido con pasta integral
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta (eco.) y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:3.324/795 GT:21 GS:7 HC:111 AZ:22 PROT:42 SAL:1

11
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

VE:3.493/836 GT:20 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:46 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 de soja y pan
Rioja style lentils
Tuna omelette with tomato salad with olives
Soya yoghurt and bread

VE:2.999/717 GT:30 GS:6 HC:73 AZ:8 PROT:38 SAL:3

16
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

VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 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 integral
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Hake steak with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.674/640 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:24 PROT:35 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.

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