

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 integral  
Macaroni (whole grain) with bolognese  
sauce  
Eggs au gratin with mild béchamel sauce  
with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.326/796 GT:26 GS:5 HC:104 AZ:20 PROT:34 SAL:2

**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**

Verduras salteadas  
Pollo asado al romero con patatas asadas  
Fruta y pan integral  
Stir fry vegetables  
Rosemary grilled chicken with roasted  
potatoes  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.165/518 GT:15 GS:3 HC:76 AZ:29 PROT:22 SAL:2

**5**

Arroz a la napolitana  
Salmón asado con salsa de cítricos con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Napolitan rice  
Salmon in orange juice with lettuce &  
carrot  
Fruit and bread

VE:3.406/815 GT:27 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

**8**

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

VE:3.254/778 GT:27 GS:10 HC:101 AZ:27 PROT:31 SAL:3

**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  
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 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**

Verduras salteadas  
Tortilla francesa de atún con ensalada de  
tomate con aceitunas  
Yogur y pan  
Stir fry vegetables  
Tuna omelette with tomato salad with  
olives  
Yoghurt and bread

VE:2.489/595 GT:31 GS:8 HC:56 AZ:18 PROT:25 SAL:4

**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  
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

VE:3.886/930 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:26 PROT:24 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.