

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 a la boloñesa
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Bolognese spaghetti
Turkey omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:2.704/647 GT:20 GS:4 HC:113 AZ:26 PROT:31 SAL:2

7
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

8
Sopa casera de cocido con pasta integral
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup with wheat pasta
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.562/852 GT:22 GS:7 HC:127 AZ:30 PROT:40 SAL:2

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

VE:3.104/743 GT:23 GS:3 HC:94 AZ:21 PROT:36 SAL:2

13
Gratén de coliflor con bechamel
Pollo tikka Masala con patatas fritas
Fruta y pan
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Tikka Masala chicken with french fries
Fruit and bread

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

14
Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Fruta y pan integral
Lentils with chorizo sausage
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.593/620 GT:7 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:29 SAL:2

15
FESTIVO

18
DIA SIN GLUTEN
Patatas gratinadas
Abadejo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Potatoes au gratin
Baked haddock with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.520/603 GT:18 GS:4 HC:83 AZ:25 PROT:32 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 de calabacín con queso
Tortilla francesa con jamón serrano con ensalada y patatas fritas
Fruta y pan
Courgette soup with cheese
French omelette with red ham with salad & french fries
Fruit and bread

VE:2.993/716 GT:31 GS:4 HC:86 AZ:28 PROT:28 SAL:2

21
JJGG AMERICANA
American mac'n cheese
Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado y pan integral
American mac'n cheese
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato
Ice cream and wholemeal bread

VE:3.620/866 GT:29 GS:14 HC:98 AZ:28 PROT:50 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
Vichyssoise con picatostes
Escalope de cerdo con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan
Vichyssoise with croutons
Pork escalope (breaded steak) with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:3.687/882 GT:47 GS:11 HC:78 AZ:18 PROT:37 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
Piccata de pollo al limón con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
Lemon chicken piccata with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:3.049/729 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:36 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 en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Classic three delights rice
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.996/956 GT:44 GS:5 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:1