

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

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
Filete de lenguadina a la plancha con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Neapolitan rice
Grilled yellowfin sole with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.223/771 GT:19 GS:3 HC:116 AZ:25 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

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

VE:3.053/730 GT:32 GS:9 HC:76 AZ:13 PROT:37 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
Abadejo al horno con ensalada de lechuga
y zanahoria
Fruta y pan integral
Macaroni (whole grain) with pomodoro
sauce
Baked haddock with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.795/669 GT:13 GS:1 HC:103 AZ:25 PROT:39 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.