

MES: Mayo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FS Y LENTEJAS 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  
Rioja style cooked beans  
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad  
Fruit and bread

VE:3.700/885 GT:31 GS:6 HC:106 AZ:32 PROT:49 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 dadas asadas con ajo y romero  
Yogur y pan  
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)  
Veggie meatballs with tomato with roasted diced potatoes with garlic and rosemary  
Yoghurt and bread

VE:2.830/677 GT:29 GS:5 HC:76 AZ:19 PROT:26 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.)  
Magro a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate  
Fruta y pan  
Vegetables cream (eco.)  
Grilled lean with fresh lettuce salad with tomato  
Fruit and bread

VE:2.537/607 GT:23 GS:5 HC:75 AZ:28 PROT:26 SAL:1

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

VE:3.235/774 GT:23 GS:3 HC:101 AZ:22 PROT:37 SAL:2

**13**  
Gratén de coliflor con bechamel  
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas  
Fruta y pan  
Cauliflower cheese with bechamel sauce  
Chicken breast with french fries  
Fruit and bread

VE:4.125/987 GT:33 GS:6 HC:124 AZ:29 PROT:51 SAL:2

**14**  
Arroz con salsa de tomate  
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms  
Fruit and bread

VE:2.763/661 GT:9 GS:1 HC:119 AZ:26 PROT:28 SAL:1

**15**  
**FESTIVO**

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

VE:2.624/628 GT:23 GS:5 HC:80 AZ:25 PROT:28 SAL:1

**19**  
Sopa de arroz con arroz integral  
Garbanzos estofados con verduras  
Fruta (eco.) y pan  
Rice soup with brown rice  
Stewed chickpeas with vegetables  
Fruit and bread

VE:3.104/742 GT:7 GS:0 HC:136 AZ:28 PROT:35 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 apto y pan  
American mac'n cheese  
Roasted chicken with barbecue sauce with fresh lettuce salad with tomato  
Ice-cream (suitable) and bread

VE:3.337/798 GT:18 GS:7 HC:107 AZ:33 PROT:47 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**  
Crema casera de la huerta  
Tortilla de patatas con brócoli salteado  
Fruta y pan  
Homemade garden cream  
Spanish omelette with sautéed broccoli  
Fruit and bread

VE:2.867/686 GT:23 GS:4 HC:95 AZ:30 PROT:26 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  
Filete de ternera con patatas panaderas  
Fruta y pan  
White bean salad  
Beef steak with roasted potatoes  
Fruit and bread

VE:3.099/741 GT:18 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:48 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