

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
Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
French omelette with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.430/581 GT:18 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:21 SAL:1

5
Alubias estofadas con verduras
Ensalada completa
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
Chef salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.246/537 GT:5 GS:0 HC:105 AZ:32 PROT:25 SAL:1

6
Espaguetis con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso
Fruta y pan
Spaghetti with tomato sauce
French omelette with lettuce & cheese
Fruit and bread

VE:3.194/764 GT:21 GS:5 HC:114 AZ:26 PROT:29 SAL:3

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 fideos con pasta integral
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan
Noodle soup with wheat pasta
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread

VE:3.375/807 GT:7 GS:0 HC:153 AZ:38 PROT:37 SAL:1

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
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (whole grain) with pesto
French omelette with lettuce and carrot salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.112/745 GT:29 GS:5 HC:91 AZ:21 PROT:28 SAL:1

13
Gratén de coliflor con bechamel
Alubias estofadas con verduras
Fruta y pan
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Stewed beans with vegetables
Fruit and bread

VE:3.518/842 GT:10 GS:3 HC:148 AZ:32 PROT:44 SAL:2

14
Lentejas con verduras de temporada
Huevos revueltos con queso fundido con champiñones salteados
Fruta y pan integral
Stewed lentils
Scrambled eggs with melted cheese with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.570/615 GT:9 GS:1 HC:105 AZ:26 PROT:33 SAL:1

15
FESTIVO

18
DIA SIN GLUTEN
Patatas gratinadas
Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan (sin gluten)
Potatoes au gratin
French omelette with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.674/640 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:25 PROT:21 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 ensalada y patatas fritas
Fruta y pan
Courgette soup with cheese
French omelette with salad & french fries
Fruit and bread

VE:3.197/765 GT:38 GS:6 HC:85 AZ:28 PROT:25 SAL:1

21
JJGG AMERICANA
American mac'n cheese
Veggie albóndigas con verduras
Helado y pan integral
American mac'n cheese
Veggie meatballs with vegetables
Ice cream and wholemeal bread

VE:3.803/910 GT:35 GS:13 HC:114 AZ:33 PROT:33 SAL:2

22
Salteado de judías verdes
Alubias estofadas con verduras
Fruta y pan
Sautéed green beans
Stewed beans with vegetables
Fruit and bread

VE:2.794/669 GT:11 GS:1 HC:118 AZ:31 PROT:28 SAL:1

25
Vichyssoise con picatostes
Alubias estofadas con verduras con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan
Vichyssoise with croutons
Stewed beans with vegetables with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:3.226/772 GT:23 GS:6 HC:111 AZ:22 PROT:35 SAL:1

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
Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce
French omelette with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:3.227/772 GT:23 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:28 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 con salsa de tomate
Garbanzos estofados con verduras con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Stewed chickpeas with vegetables with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.910/935 GT:17 GS:1 HC:169 AZ:35 PROT:36 SAL:1