

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**  
Arroz con salsa de tomate  
Lomo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled tenderloin with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread

VE:3.173/759 GT:18 GS:4 HC:116 AZ:24 PROT:34 SAL:1

**5**  
Alubias estofadas a la riojana  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate con cebolla  
Fruta y pan integral  
Rioja style cooked beans  
Chicken breast with onion & tomato salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.009/720 GT:17 GS:4 HC:98 AZ:29 PROT:50 SAL:1

**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 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  
Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta (eco.) y pan integral  
Macaroni (whole grain) with pesto  
Beef steak with lettuce and carrot salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.084/738 GT:21 GS:3 HC:91 AZ:20 PROT:43 SAL:1

**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  
Magro a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce  
Fruta y pan (sin gluten)  
Potatoes au gratin  
Grilled lean with fresh salad with sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.720/651 GT:27 GS:8 HC:80 AZ:25 PROT:25 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  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Classic three delights rice  
Grilled lean with lettuce & carrot  
Fruit and bread

VE:3.022/723 GT:21 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:29 SAL:1