

MES: Junio 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p>Salteado de judías verdes Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan Sautéed green beans Meatballs with vegetables with sautéed rice Soya yoghurt and bread</p> <p>VE:3.067/734 GT:29 GS:9 HC:79 AZ:8 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta (eco.) y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce French omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.719/651 GT:19 GS:3 HC:92 AZ:19 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema casera de calabaza dulce (eco.) <b>Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha</b> Fruta y pan Homemade sweet pumpkin cream (eco.) <b>Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets</b> Fruit and bread</p> <p>VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz a la napolitana Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Baked pomfret with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1</p>
<p><b>8</b></p> <p>Espaguetis al ajillo Huevos revueltos con chorizo con ensalada fresca de lechuga con tomate Helado apto y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with chorizo sausage with fresh lettuce salad with tomato Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.840/679 GT:16 GS:3 HC:103 AZ:30 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.679/641 GT:24 GS:5 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin chorizo) Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:3.324/795 GT:21 GS:7 HC:111 AZ:22 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.493/836 GT:20 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Ensalada de alubias <b>Estofado de soja con patatas dado</b> Fruta y pan Bean salad <b>Soy stew with diced potatoes</b> Fruit and bread</p> <p>VE:3.645/872 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:30 PROT:28 SAL:1</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas Yogur de soja y pan Rioja style lentils Tuna omelette with tomato salad with olives Soya yoghurt and bread</p> <p>VE:2.999/717 GT:30 GS:6 HC:73 AZ:8 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>16</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.699/885 GT:46 GS:7 HC:90 AZ:29 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with pomodoro sauce Hake steak with lettuce &amp; carrot Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.674/640 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:24 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b></p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>			<p>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.</p>

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda