

MES: Junio 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <p>Verduras salteadas Filete de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Beef steak with rice Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.885/690 GT:15 GS:4 HC:105 AZ:29 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Pasta (sin gluten) salteada Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) French omelette with lettuce Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.002/718 GT:26 GS:6 HC:105 AZ:20 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema fina de calabacín Magro a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Fine zucchini cream Grilled lean with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.581/617 GT:28 GS:7 HC:71 AZ:28 PROT:25 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Verduras salteadas Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.584/618 GT:18 GS:5 HC:80 AZ:30 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz blanco Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) White rice Baked pomfret with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.195/764 GT:19 GS:4 HC:125 AZ:23 PROT:31 SAL:1</p>
<p><b>8</b></p> <p>Pasta (sin gluten) salteada Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) Scrambled eggs with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.766/662 GT:14 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Carrot cream Lomo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.826/676 GT:24 GS:6 HC:88 AZ:30 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa casera de fideos con pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Noodle soup with pasta (gluten free) Beef steak with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.764/661 GT:24 GS:5 HC:82 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz blanco Abadejo al horno con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) White rice Baked haddock with fresh salad with black olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.241/775 GT:16 GS:3 HC:126 AZ:23 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Verduras salteadas Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.323/795 GT:40 GS:8 HC:87 AZ:31 PROT:27 SAL:2</p>
<p><b>15</b></p> <p>Verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables French omelette with tomato salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.737/655 GT:34 GS:8 HC:76 AZ:32 PROT:19 SAL:4</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz blanco Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) White rice Grilled chicken with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.308/791 GT:20 GS:5 HC:122 AZ:23 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema casera de la huerta Magro a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Grilled lean with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.478/832 GT:46 GS:9 HC:85 AZ:28 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta (sin gluten) salteada Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Sautéed pasta (without gluten) Hake steak with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.840/679 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:31 SAL:1</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>SIBO (no lacteos, gluten, soja, embutidos, salchichas, procesados, bollería, maiz, salsa de tomate, FS, ajo, apio, calabaza, cebolla, coles, guisantes, garbanzos, setas, manzana, melocoton, pera) Si especias, bebidas vegetales, cerdo, ternera, aves, huevo, arroz, cacahuete, lentejas, quinoa, acelga, berenjena, calabacín, espinacas, lechuga, patata, pepino, pimiento, tomate, zanahoria). 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