

MES: Mayo 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

8

11

18

25

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
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Stir-fried rice with vegetable curry
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.238/535 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:25 PROT:33 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

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

25 Vichyssoise con picatostes
Estofado de pavo con ensalada fresca con maíz dulce
Yogur y pan
Vichyssoise with croutons
Turkey stew with fresh salad with sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:2.939/703 GT:29 GS:9 HC:75 AZ:19 PROT:36 SAL:2

5 Alubias estofadas con verduras
Salmón a la parrilla con salsa de eneldo y miel con ensalada de tomate con cebolla
Fruta y pan integral
Braised beans with vegetables
Grilled salmon with dill and honey sauce with onion & tomato salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.358/803 GT:26 GS:4 HC:102 AZ:31 PROT:45 SAL:1

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

VE:3.104/743 GT:23 GS:3 HC:94 AZ:21 PROT:36 SAL:2

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

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

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

VE:3.094/740 GT:19 GS:4 HC:114 AZ:26 PROT:30 SAL:3

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

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

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

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

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

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

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

8 Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo (sin cerdo)
Fruta y pan
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew (without pork)
Fruit and bread

VE:3.432/821 GT:21 GS:8 HC:119 AZ:28 PROT:42 SAL:1

15 **FESTIVO**

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

29 Arroz con salsa de tomate
Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Haddock in coconut sauce and turmeric with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:4.146/992 GT:46 GS:5 HC:126 AZ:25 PROT:33 SAL:1