

MES: Junio 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Salteado de judías verdes
Albóndigas de ternera con arroz salteado
Yogur y pan
Sauteed green beans
Beef meatballs with sautéed rice
Yoghurt and bread

VE:3.176/760 GT:31 GS:12 HC:85 AZ:13 PROT:35 SAL:1

2

Macarrones (integrales) con salsa boloñesa
Huevos gratinados con bechamel suave con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (whole grain) with bolognese sauce
Eggs au gratin with mild béchamel sauce with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:3.326/796 GT:26 GS:5 HC:104 AZ:20 PROT:34 SAL:2

3

Crema casera de calabaza dulce (eco.)
Burrito vegetal con ensalada fresca de lechuga con remolacha
Fruta y pan
Homemade sweet pumpkin cream (eco.)
Burrito vegetal with fresh lettuce salad with beets
Fruit and bread

VE:3.088/739 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:36 PROT:28 SAL:2

4

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

VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:33 SAL:1

5

Arroz a la napolitana
Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Napolitan rice
Baked pomfret with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.072/735 GT:16 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:35 SAL:1

8

Espaguetis al ajillo
Huevos revueltos con ensalada fresca de lechuga con tomate
Helado y pan
Spaghetti with garlic
Scrambled eggs with fresh lettuce salad with tomato
Ice cream and bread

VE:3.007/719 GT:20 GS:8 HC:102 AZ:27 PROT:31 SAL:3

9

Crema de zanahoria (eco.)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan integral
Carrot cream
Chicken breast with fresh salad with sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:2.164/518 GT:10 GS:1 HC:74 AZ:29 PROT:32 SAL:1

10

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

VE:3.324/795 GT:21 GS:8 HC:111 AZ:22 PROT:42 SAL:1

11

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

VE:3.493/836 GT:20 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:46 SAL:1

12

Ensalada de alubias
Estofado de soja con patatas dado
Fruta y pan
Bean salad
Soy stew with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.645/872 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:30 PROT:28 SAL:1

15

Lentejas con verduras de temporada
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con aceitunas
Yogur y pan
Stewed lentils
Tuna omelette with tomato salad with olives
Yoghurt and bread

VE:3.163/757 GT:28 GS:7 HC:94 AZ:14 PROT:36 SAL:3

16

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

VE:2.966/710 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:42 SAL:1

17

Crema casera de la huerta con picatostes
Estofado de pavo con patatas dado
Fruta y pan
Homemade garden cream with croutons
Turkey stew with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.691/883 GT:43 GS:6 HC:96 AZ:30 PROT:31 SAL:1

18

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 & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.674/640 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:24 PROT:35 SAL:2

19

COMIDA ESPECIAL

22

23

24

25

26

29

30

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.

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