

MES: Octubre 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Bacon and green bean stir fry Spiral pasta (gluten free) with say bolognese Fruit and bread (gluten free) VE:2.735/654 GT:14 GS:3 HC:117 AZ:35 PROT:23 SAL:2
5 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.625/628 GT:29 GS:11 HC:72 AZ:16 PROT:28 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta (sin gluten) Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Spaghetti with garlic with pasta (gluten free) Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free) VE:3.408/815 GT:29 GS:6 HC:116 AZ:32 PROT:27 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.711/649 GT:34 GS:7 HC:76 AZ:28 PROT:20 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan (sin gluten) Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and bread (gluten free) VE:3.824/915 GT:14 GS:3 HC:141 AZ:31 PROT:25 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Alubias guisadas Abadejo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans Grilled haddock with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.008/720 GT:22 GS:4 HC:104 AZ:28 PROT:43 SAL:3
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.116/746 GT:27 GS:9 HC:91 AZ:9 PROT:35 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) with croutons Chicken breast with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.763/661 GT:24 GS:4 HC:82 AZ:29 PROT:32 SAL:1	15 Macarrones (sin gluten) napolitana Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free) VE:3.073/735 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:20 PROT:41 SAL:1	16 Alubias guisadas con verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans with vegetables French omelette with gratin cheese with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.666/638 GT:19 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:23 SAL:1
19 Crema casera de la huerta Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.973/711 GT:43 GS:11 HC:58 AZ:14 PROT:28 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.131/749 GT:22 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:24 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.437/583 GT:20 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:24 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" soup with pasta (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with meat Grilled monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.505/599 GT:11 GS:3 HC:88 AZ:24 PROT:43 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Macaroni (gluten free) with say bolognese Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.962/709 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:32 PROT:22 SAL:2	27 Crema casera de la huerta Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free) VE:2.788/667 GT:31 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:13 SAL:3	28 Sopa casera (sin gluten) Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Homemade soup (gluten free) Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.061/493 GT:11 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:26 SAL:3	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:4.993/1.194 GT:65 GS:16 HC:117 AZ:42 PROT:37 SAL:2	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) VE:3.413/816 GT:26 GS:5 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:2