

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.

5
Crema de zanahoria
Hamburguesa casera con puré de patatas
Yogur y pan
Carrot cream
Homemade hamburger with mashed potatoes
Yoghurt and bread

VE:2.558/612 GT:24 GS:9 HC:74 AZ:17 PROT:30 SAL:2

6
Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Spaghetti with garlic with **wheat pasta**
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7
Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1
Sopa de pasta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y **pan integral**
Pasta soup
Chicken breast with *ensalada de zanahoria rallada*
Fruit and **wholemeal bread**

VE:1.869/447 GT:5 GS:0 HC:71 AZ:27 PROT:33 SAL:1

2
Crema casera de la huerta
Espirales a la boloñesa con salsa boloñesa
Fruta y pan
Homemade garden cream
Bolognese pasta spirals with bolognese sauce
Fruit and bread

VE:3.256/779 GT:17 GS:1 HC:135 AZ:30 PROT:27 SAL:1

12
FESTIVO

13
Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1

14
Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Chicken breast with *ensalada de zanahoria rallada*
Fruit and bread

VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1

15 **Macarrones (integrales) con salsa pomodoro**
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16
Salteado de verduras asadas
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Salteado de verduras asadas
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.142/512 GT:16 GS:2 HC:75 AZ:30 PROT:21 SAL:2

19
Crema casera de la huerta
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Homemade garden cream
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread

VE:2.906/695 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:15 PROT:30 SAL:1

20
Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2

21
Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22
Sopa de pasta
Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Pasta soup
Turkey stew with garlic with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.224/532 GT:13 GS:2 HC:75 AZ:28 PROT:37 SAL:1

23
Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26
Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con salsa boloñesa
Yogur y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with bolognese sauce
Yoghurt and bread

VE:2.812/673 GT:18 GS:4 HC:103 AZ:16 PROT:26 SAL:1

27
Crema casera de la huerta
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y **pan integral**
Homemade garden cream
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.590/620 GT:26 GS:5 HC:83 AZ:28 PROT:14 SAL:2

28
Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with **wheat pasta**
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29
Salteado de verduras asadas
Albóndigas con patatas dado
Fruta y **pan integral**
Salteado de verduras asadas
Meatballs with diced potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.444/824 GT:42 GS:11 HC:84 AZ:28 PROT:29 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
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1