

MES: Octubre 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

HUEVO Y SALMON Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

Sopa casera de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1

Salteado de judías verdes con bacon
Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Pasta (without egg) with say bolognese
Fruit and bread

VE:2.857/683 GT:16 GS:2 HC:110 AZ:47 PROT:23 SAL:1

5 Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with mashed potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2

6 Espaguetis (sin huevo) con tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y pan integral
Spaghetti with tomatoes (without egg)
Grilled tenderloin with lettuce salad with onion
Fruit and wholemeal bread

VE:4.338/1.038 GT:49 GS:10 HC:114 AZ:27 PROT:41 SAL:1

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

8 Paella marinera
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral
Seafaring paella
Stewed chickpeas
Fruit and wholemeal bread

VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2

9 **DIA DE LA HISPANIDAD**
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 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
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15 Macarrones (sin huevo) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (without egg) with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:3.042/728 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:17 PROT:41 SAL:2

16 Alubias guisadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.046/729 GT:16 GS:1 HC:109 AZ:29 PROT:48 SAL:1

19 Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread

VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1

20 Arroz a la napolitana
Estofado de pavo a la jardinera con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Turkey & vegetable stew with fresh salad with olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.271/783 GT:20 GS:4 HC:118 AZ:24 PROT:32 SAL:1

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 casera de cocido con pasta (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup with pasta (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.447/825 GT:27 GS:8 HC:111 AZ:34 PROT:37 SAL:2

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.)
Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja
Yogur y pan
Pumpkin soup (eco.)
Pasta (without egg) with say bolognese
Yoghurt and bread

VE:2.895/693 GT:24 GS:5 HC:88 AZ:33 PROT:24 SAL:1

27 Lentejas a la campesina
Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso
Fruta y pan integral
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread

VE:2.920/699 GT:19 GS:6 HC:101 AZ:23 PROT:30 SAL:2

28 Sopa casera de fideos con pasta (sin huevo)
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with pasta (without egg)
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.479/593 GT:11 GS:1 HC:92 AZ:33 PROT:32 SAL:1

29 Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan integral
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30 Arroz con magro de cerdo
Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.824/676 GT:11 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:39 SAL:2