

MES: Octubre 2026

MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN HUEVO,LENTEJAS 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
Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan
Carrot cream
Baked 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 (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
Salteado de verduras asadas
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Salteado de verduras asadas
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread

VE:2.648/634 GT:32 GS:8 HC:57 AZ:15 PROT:29 SAL:2

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
Crema casera de la huerta
Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso
Fruta y pan integral
Homemade garden cream
Grilled tenderloin with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread

VE:2.662/637 GT:27 GS:7 HC:70 AZ:27 PROT:29 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
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