

MES: Septiembre 2026		MIGUEL DE UNAMUNO			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4	
SIBO Las frutas servidas serán plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.					
7	8	9	10	11	
Arroz blanco Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) White rice Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.384/809 GT:26 GS:7 HC:122 AZ:23 PROT:30 SAL:1	Crema de zanahoria fresca Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con pimiento Fruta y pan (sin gluten) Fresh carrot cream Spanish omelette with lettuce and pepper salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.834/678 GT:27 GS:5 HC:92 AZ:32 PROT:21 SAL:1	Sopa casera de fideos con pasta (sin gluten) Pollo asado con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten) Noodle soup with pasta (gluten free) Grilled chicken with tomato salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.955/707 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:33 PROT:39 SAL:1	Verduras salteadas Lenguadina a la romana (sin gluten) con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.235/774 GT:32 GS:7 HC:95 AZ:29 PROT:35 SAL:2	Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Pasta (gluten free) with bolognese sauce Fruit and bread (gluten free) VE:2.905/695 GT:23 GS:4 HC:108 AZ:38 PROT:16 SAL:1	
14	15	16	17	18	
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Sauteed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:3.826/915 GT:48 GS:9 HC:100 AZ:32 PROT:23 SAL:1	Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) White rice French omelette with lettuce Fruit and bread (gluten free) VE:3.244/776 GT:26 GS:6 HC:121 AZ:24 PROT:22 SAL:1	Crema de zanahoria fresca Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan (sin gluten) Fresh carrot cream Stewed lentils with rice Fruit and bread (gluten free) VE:2.783/666 GT:12 GS:3 HC:125 AZ:31 PROT:21 SAL:1	Pasta (sin gluten) Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) Salmon with tomato sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.540/847 GT:35 GS:6 HC:106 AZ:25 PROT:36 SAL:3	Verduras salteadas Lomo asado con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Grilled tenderloin with lettuce & cucumber Fruit and bread (gluten free) VE:2.583/618 GT:26 GS:7 HC:73 AZ:31 PROT:29 SAL:3	
21	22	23	24	25	
Crema de zanahoria (eco.) Magro a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Grilled lean with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.834/678 GT:29 GS:8 HC:81 AZ:30 PROT:23 SAL:1	Sopa de ave con fideos (sin gluten) Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Beef steak with lettuce Fruit and bread (gluten free) VE:2.465/590 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:26 PROT:38 SAL:1	Crema fina de calabacín Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Fine zucchini cream Roast chicken with thyme with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.817/674 GT:23 GS:5 HC:80 AZ:27 PROT:41 SAL:1	Arroz blanco Filete de merluza a la plancha con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan (sin gluten) White rice Grilled hake with lettuce & cucumber Fruit and bread (gluten free) VE:3.066/733 GT:18 GS:4 HC:123 AZ:24 PROT:26 SAL:1	Crema casera de la huerta Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Scrambled eggs with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.441/584 GT:27 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:21 SAL:1	
28	29	30			
Arroz blanco Abadejo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) White rice Grilled haddock with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:3.178/760 GT:20 GS:4 HC:127 AZ:26 PROT:32 SAL:2	Crema fina de calabacín Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Fine zucchini cream Grilled tenderloin with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.499/837 GT:46 GS:9 HC:81 AZ:28 PROT:29 SAL:1	Macarrones (sin gluten) Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con pimiento Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) French omelette with lettuce and pepper salad Fruit and bread (gluten free) VE:3.458/827 GT:34 GS:9 HC:100 AZ:31 PROT:36 SAL:2			

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