

MES: Septiembre 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	2	3	4
7 Arroz con salsa de tomate Tortilla casera de queso con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Homemade cheese omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.880/689 GT:16 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:26 SAL:1	8 Lentejas estofadas con arroz Ensalada completa Fruta y pan integral Lentil soup with rice Chef salad Fruit and wholemeal bread VE:2.279/545 GT:3 GS:0 HC:113 AZ:28 PROT:21 SAL:1	9 Sopa de verduras con pasta integral Alubias estofadas con verduras Fruta y pan Vegetables soup with wheat pasta Stewed beans with vegetables Fruit and bread VE:2.992/716 GT:4 GS:1 HC:142 AZ:32 PROT:32 SAL:2	10 Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg French omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.814/673 GT:23 GS:11 HC:84 AZ:28 PROT:33 SAL:1	11 Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with say bolognese Yoghurt and bread VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:3
14 Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Lentejas estofadas con arroz Yogur y pan Sauteed green beans with carrot & zucchini squash Stewed lentils with rice Yoghurt and bread VE:2.861/684 GT:14 GS:4 HC:111 AZ:17 PROT:28 SAL:1	15 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cheese omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:2.661/637 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:23 PROT:25 SAL:1	16 Crema de zanahoria fresca Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Fresh carrot cream Stewed chickpeas with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread VE:2.973/711 GT:9 GS:0 HC:117 AZ:39 PROT:22 SAL:1	17 Macarrones (integrales) al ajillo Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Garlic macaroni (whole wheat) Cheese omelette with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread VE:2.761/661 GT:24 GS:3 HC:89 AZ:27 PROT:25 SAL:2	18 Alubias estofadas con arroz Ensalada completa Fruta y pan Braised beans with rice Chef salad Fruit and bread VE:2.322/555 GT:5 GS:0 HC:110 AZ:32 PROT:25 SAL:1
21 Crema de zanahoria (eco.) Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Carrot cream Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:2.935/702 GT:14 GS:2 HC:114 AZ:36 PROT:27 SAL:1	22 Sopa casera con pasta integral Garbanzos salteados Fruta y pan integral Homemade soup with wheat pasta Sautéed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:2.699/646 GT:6 GS:0 HC:128 AZ:31 PROT:24 SAL:1	23 Brócoli salteado Tortilla casera de calabacín con patatas panaderas Yogur y pan Sautéed broccoli Homemade zucchini omelet with roasted potatoes Yoghurt and bread VE:2.358/564 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:14 PROT:23 SAL:1	24 Arroz con salsa de tomate Veggie albóndigas con verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Veggie meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:3.151/754 GT:17 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:25 SAL:2	25 Lentejas con verduras de temporada Huevos revueltos con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.723/651 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:27 PROT:33 SAL:1
28 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan Neapolitan rice Cheese omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread VE:2.934/702 GT:20 GS:5 HC:99 AZ:12 PROT:30 SAL:2	29 Crema casera de calabaza dulce Veggie albóndigas con verduras con patatas dado Fruta y pan integral Homemade sweet pumpkin cream Veggie meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:3.568/854 GT:43 GS:5 HC:96 AZ:35 PROT:22 SAL:2	30 Macarrones (integrales) al ajillo Gratén de huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Garlic macaroni (whole wheat) Eggs au gratin with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.829/916 GT:38 GS:7 HC:110 AZ:28 PROT:30 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