

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.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and wholemeal bread VE:2.866/686 GT:21 GS:8 HC:90 AZ:26 PROT:37 SAL:1	2 Salteado de judías verdes Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Sauteed green beans Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.343/800 GT:14 GS:1 HC:138 AZ:35 PROT:31 SAL:1
5 Lentejas a la jardinera Hamburguesa de ternera con puré de patatas Yogur y pan Vegetables lentils Beef hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread VE:2.871/687 GT:20 GS:8 HC:101 AZ:10 PROT:32 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta French omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.225/772 GT:21 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:30 SAL:2	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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Chicken breast with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread VE:2.592/620 GT:13 GS:3 HC:86 AZ:8 PROT:39 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons <i>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)</i> Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 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 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Turkey stew with garlic with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread VE:2.814/673 GT:16 GS:5 HC:90 AZ:12 PROT:41 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:2.887/691 GT:16 GS:2 HC:112 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 casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and wholemeal bread VE:3.301/790 GT:21 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1	23 Patatas guisadas Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.798/669 GT:12 GS:1 HC:101 AZ:26 PROT:41 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Yoghurt and bread VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	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 Panaché de verduras Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Beef meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.627/1.107 GT:56 GS:12 HC:114 AZ:40 PROT:36 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.335/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:1