

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 Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Lomo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Grilled tenderloin with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Fruit and bread VE:2.370/567 GT:18 GS:5 HC:73 AZ:30 PROT:32 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 al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	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 Arroz blanco salteado Garbanzos estofados Fruta y pan integral Sautéed white rice Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.270/782 GT:12 GS:1 HC:130 AZ:28 PROT:21 SAL:1	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 blanco Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con pimiento Yogur y pan integral White rice Ham croquettes with lettuce and pepper salad Yoghurt and wholemeal bread VE:3.807/911 GT:39 GS:8 HC:118 AZ:14 PROT:20 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Chicken breast with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Fruit and bread VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1	15 Macarrones (integrales) al ajillo Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral Garlic macaroni (whole wheat) Grilled hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.516/602 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:20 PROT:30 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 Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Yoghurt and bread VE:2.903/694 GT:23 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:31 SAL:1	20 Arroz blanco salteado Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Sautéed white rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.279/785 GT:33 GS:6 HC:98 AZ:23 PROT:23 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 Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga y pepino Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with lettuce & cucumber Fruit and bread VE:2.968/710 GT:16 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:45 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Lomo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Grilled tenderloin with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Yoghurt and bread VE:2.409/576 GT:27 GS:8 HC:51 AZ:16 PROT:33 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 con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables 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 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