

MES: Octubre 2026MIGUEL 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 de verduras Garbanzos estofados Fruta y pan integral Vegetables soup Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:2.603/623 GT:6 GS:1 HC:105 AZ:32 PROT:21 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 Albóndigas veggie con salsa de tomate con patatas fritas Yogur de soja y pan Vegetables lentils Veggie meatballs with tomato with french fries Soya yoghurt and bread VE:4.076/975 GT:40 GS:5 HC:118 AZ:9 PROT:28 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Alubias guisadas Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Stewed beans Fruit and wholemeal bread VE:3.158/756 GT:4 GS:0 HC:151 AZ:27 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Lentejas estofadas con arroz con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Stewed lentils with rice with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.079/737 GT:19 GS:2 HC:127 AZ:29 PROT:23 SAL:1	8 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.364/805 GT:8 GS:0 HC:143 AZ:28 PROT:24 SAL:1	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Ensalada completa Fruta y pan Cuban-style red bean stew Chef salad Fruit and bread VE:2.069/495 GT:5 GS:0 HC:101 AZ:36 PROT:20 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Yogur de soja y pan integral Rice with tomato sauce Stewed chickpeas Soya yoghurt and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:10 GS:0 HC:118 AZ:8 PROT:28 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 (integrales) con salsa pomodoro Estofado de soja con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Soy stew with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.573/616 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	16 Alubias guisadas con verduras Ensalada completa Fruta y pan Stewed beans with vegetables Chef salad Fruit and bread VE:2.578/617 GT:7 GS:0 HC:118 AZ:33 PROT:27 SAL:1
19 Lentejas estofadas con arroz Ensalada completa con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur de soja y pan Lentil soup with rice Chef salad with fresh lettuce salad with tomato and carrot Soya yoghurt and bread VE:2.536/607 GT:13 GS:1 HC:97 AZ:10 PROT:26 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Alubias guisadas Fruta y pan integral Napolitan rice Stewed beans Fruit and wholemeal bread VE:2.924/700 GT:6 GS:0 HC:140 AZ:26 PROT:26 SAL:1	21 Brócoli salteado Albóndigas veggie a la jardinera con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Veggie meatballs with roasted potatoes Fruit and bread VE:3.371/807 GT:28 GS:9 HC:106 AZ:37 PROT:41 SAL:1	22 Sopa de verduras con pasta integral Garbanzos estofados Fruta y pan integral Vegetables soup with wheat pasta Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.038/727 GT:6 GS:1 HC:127 AZ:32 PROT:25 SAL:2	23 Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes French omelette with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.484/594 GT:17 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:25 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur de soja y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Soya yoghurt and bread VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1	27 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	28 Sopa de verduras con pasta integral Alubias guisadas Fruta y pan Vegetables soup with wheat pasta Stewed beans Fruit and bread VE:2.729/653 GT:4 GS:1 HC:131 AZ:31 PROT:27 SAL:2	29 Panaché de verduras Estofado de soja con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan integral Steamed vegetables Soy stew with <i>ensalada de zanahoria rallada</i> Fruit and wholemeal bread VE:3.066/733 GT:24 GS:1 HC:108 AZ:41 PROT:24 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Garbanzos salteados con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Sautéed chickpeas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.294/788 GT:11 GS:1 HC:150 AZ:30 PROT:25 SAL:1