

MES: Septiembre 2026		MIGUEL DE UNAMUNO			
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4	
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.					
7	8	9	10	11	
Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Fruta y pan Rice with tomato sauce Stewed chickpeas Fruit and bread VE:3.495/836 GT:8 GS:0 HC:150 AZ:30 PROT:25 SAL:1	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	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	Garbanzos salteados Veggie albóndigas con verduras Fruta y pan integral Sautéed chickpeas Veggie meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:3.290/787 GT:19 GS:1 HC:118 AZ:39 PROT:38 SAL:2	Crema de calabacín (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur de soja y pan Courgette cream (eco.) Espaguetis with say bolognese Soya yoghurt and bread VE:2.871/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:15 PROT:30 SAL:2	
14	15	16	17	18	
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Lentejas estofadas con arroz Yogur de soja y pan Sauteed green beans with carrot & zucchini squash Stewed lentils with rice Soya yoghurt and bread VE:2.807/671 GT:12 GS:1 HC:108 AZ:11 PROT:29 SAL:1	Arroz con salsa de tomate Alubias estofadas con verduras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Stewed beans with vegetables Fruit and wholemeal bread VE:3.186/762 GT:6 GS:0 HC:150 AZ:27 PROT:30 SAL:1	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	Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan integral Chef salad Macaroni with soy bolognese Fruit and wholemeal bread VE:1.190/285 GT:2 GS:0 HC:62 AZ:27 PROT:8 SAL:1	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	22	23	24	25	
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	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	Brócoli salteado Alubias estofadas con verduras Yogur de soja y pan Sautéed broccoli Stewed beans with vegetables Soya yoghurt and bread VE:2.382/570 GT:8 GS:0 HC:88 AZ:12 PROT:34 SAL:1	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	Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan Chef salad Stewed lentils with rice Fruit and bread VE:2.411/577 GT:3 GS:0 HC:119 AZ:29 PROT:22 SAL:1	
28	29	30			
Arroz a la napolitana Lentejas estofadas con verduras Yogur de soja y pan Napolitan rice Lentils with vegetables Soya yoghurt and bread VE:3.174/759 GT:8 GS:0 HC:139 AZ:5 PROT:31 SAL:1	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	Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Macarrones con boloñesa de soja Fruta y pan Chef salad Macaroni with soy bolognese Fruit and bread VE:1.321/316 GT:2 GS:0 HC:69 AZ:29 PROT:9 SAL:1			

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