

Menú Campus Navalcarbón verano 2026

¡Llega el verano, seguimos comiendo bien!

22 JUN

- Macarrones a la boloñesa
Macaroni bolognese
 - Pescadilla a la romana
Battered hake
 - Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweet corn salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 798 Prot. 33 Lip. 25 HC. 101

23 JUN

- Judías verdes
Green Beans
 - Magro guisado con tomate
Lean pork stew with tomato
 - Cuscús
Couscous
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 784 Prot. 40 Lip. 24 HC. 93

24 JUN

- Judías blancas estofadas
Stewed white beans
 - Albóndigas en salsa
Meatballs in sauce
 - Patatas en dados
Diced potatoes
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 950 Prot. 43 Lip. 32 HC. 114

25 JUN

- Ensalada de arroz
Rice salad
 - Tortilla de patata
Spanish potato omelette
 - Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 702 Prot. 30 Lip. 33 HC. 98

26 JUN

- Crema de zanahoria
Carrot cream soup
 - Nuggets de pollo
Chicken nuggets
 - Patatas chips
Potato chips
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 793 Prot. 22 Lip. 33 HC. 87

29 JUN

- Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
 - Salchichas Frankfurt
Frankfurt sausages
 - Ensalada mixta
Mixed salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 765 Prot. 27 Lip. 29 HC. 81

30 JUN

- Lentejas guisadas
Lentil stew
 - Tortilla española
Spanish omelette
 - Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 787 Prot. 31 Lip. 28 HC. 108

1 JUL

- Crema de calabacín
Courgette cream soup
 - Lomo a la plancha
Grilled pork loin
 - Patatas chips
Potato chips
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 689 Prot. 31 Lip. 29 HC. 65

2 JUL

- Ensalada campera
Countryside salad
 - Filete de pollo
Chicken fillet
 - Arroz pilaf
Pilaf rice
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 731 Prot. 36 Lip. 32 HC. 102

3 JUL

- Macarrones con tomate
Macaroni with tomato sauce
 - Merluza a la romana
Battered hake
 - Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweet corn salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 735 Prot. 26 Lip. 21 HC. 106

6 JUL

- Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
 - Huevos rellenos
Stuffed eggs
 - Pisto
Vegetable ratatouille
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 617 Prot. 23 Lip. 20 HC. 61

7 JUL

- Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
 - Nuggets de pollo
Chicken nuggets
 - Ensalada verde
Green salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 781 Prot. 32 Lip. 31 HC. 108

8 JUL

- Arroz tres delicias
Three delights rice
 - Albóndigas en salsa
Meatballs in sauce
 - Patatas en dados
Diced potatoes
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 747 Prot. 31 Lip. 25 HC. 120

9 JUL

- Coditos a la carbonara
Macaroni carbonara
 - Abadejo a la andaluza
Andalusian-style Alaska pollock
 - Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 601 Prot. 30 Lip. 33 HC. 103

10 JUL

- Gazpacho
Gazpacho
 - Pechuga caliente
Hot breast (chicken)
 - Patatas chips
Potato chips
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 740 Prot. 24 Lip. 36 HC. 87

13 JUL

- Ensalada de pasta
Pasta salad
 - Delicias de merluza
Hake bites
 - Pisto
Vegetable ratatouille
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 643 Prot. 33 Lip. 19 HC. 110

14 JUL

- Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
 - Lomo adobado a la plancha
Marinated pork loin
 - Ensalada mixta
Mixed salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 717 Prot. 40 Lip. 23 HC. 92

15 JUL

- Patatas guisadas a la riojana
Riojan-style stewed potatoes
 - Rabas de calamar
Fried squid
 - Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beetroot salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 674 Prot. 31 Lip. 34 HC. 116

16 JUL

- Crema de verduras
Vegetable cream soup
 - Hamburguesa al horno
Oven-baked burger
 - Patatas
Potatoes
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 770 Prot. 32 Lip. 30 HC. 91

17 JUL

- Lentejas guisadas con patata y puerro
Lentil stew with potato and leek
 - Tortilla francesa
French omelette
 - Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 746 Prot. 38 Lip. 26 HC. 90

20 JUL

- Macarrones a la boloñesa
Macaroni bolognese
 - Pescadilla a la romana
Battered hake
 - Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and sweet corn salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 798 Prot. 33 Lip. 25 HC. 101

21 JUL

- Judías verdes
Green Beans
 - Magro guisado con tomate
Lean pork stew with tomato
 - Cuscús
Couscous
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 784 Prot. 40 Lip. 24 HC. 93

22 JUL

- Judías blancas estofadas
Stewed white beans
 - Albóndigas en salsa
Meatballs in sauce
 - Patatas en dados
Diced potatoes
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 950 Prot. 43 Lip. 32 HC. 114

23 JUL

- Ensalada de arroz
Rice salad
 - Tortilla de patata
Spanish potato omelette
 - Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 702 Prot. 30 Lip. 33 HC. 98

24 JUL

- Crema de zanahoria
Carrot cream soup
 - Pizza
Pizza
 - Ensalada
Salad
- Puede: frutas y pan / Fruit and bread
Kcal. 693 Prot. 20 Lip. 25 HC. 103