

# **MENÚ COMEDOR**

## ***Octubre 2018***



*Una dieta sana y equilibrada*





## LUNES

1

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROT SOUP

**BACALAO A LA BILBAÍNA**  
BILBAO-STYLE COD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

15

**ESPAGUETIS BOLOÑESA**  
SPAGHETTI BOLOGNESE

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUTA DE TEMPORADA

22

**RISOTTO DE CHAMPIÑONES**  
MUSHROOM RISOTTO

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

29

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## MARTES

2

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

**PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA**  
MEAT AND MASHED POTATO PIE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

9

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

16

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO**  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

23

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLE SOUP

**SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS**  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

30

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## MIÉRCOLES

3

**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO**  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

**SALMÓN A LA PLACHA**  
GRILLED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

10

**RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA**  
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

**MERLUZA AL HORNO CON PATATAS**  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

17

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIERE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

24

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

31

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**WOK DE POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## JUEVES

4

**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP

**POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

11

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

18

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJA-STYLE POTATOES

**MERLUZA A LA ROMANA**  
BREADED HAKE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

25

**CREMA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN**  
CREAM OF MUSHROOM SOUP WITH HAM

**COSTILLAR ASADO**  
ROASTED RIBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## VIERNES

5

Kcal media semanal: 344 CH: 44 P: 14 G: 12

**TALLARINES CARBONARA**  
TAGLIATELLE CARBONARA

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**TORTITAS CON CHOCOLATE**  
PANCAKES WITH CHOCOLATE SAUCE

12

Kcal media semanal: 485 CH: 42 P: 32 G: 17,2

FESTIVO

19

Kcal media semanal: 469 CH: 55,5 P: 30,6 G: 12

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**YOGUR**  
YOGHOURT

26

Kcal media semanal: 500 CH: 51 P: 32,3 G: 16,3

**MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE**  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO

**GALLOS A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

**CREPES DE FRUTAS**  
FRUIT CREPES

Kcal media semanal: 511,6 CH: 58,5 P: 31,7 G: 13,7



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
*POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND  
BEEF PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**2**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO Y PESCADO  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH  
PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**3**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND  
TURKEY PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**4**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,  
CALABACÍN, POLLO Y ARROZ  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN  
AND RICE PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**5**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y PASTA  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND  
PASTA PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**8**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
*POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND  
BEEF PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**9**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN, ARROZ Y  
PAVO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, RICE  
AND TURKEY PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**10**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y ARROZ  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND  
RICE PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**11**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,  
CALABACÍN Y POLLO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND  
CHICKEN PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**12**  
FESTIVO

**15**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO Y PESCADO  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH  
PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**16**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND  
TURKEY PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**17**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
*POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND  
BEEF PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**18**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,  
CALABACÍN, POLLO Y ARROZ  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN  
AND RICE PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**19**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y PASTA  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND  
PASTA PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**22**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN, ARROZ Y  
PAVO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, RICE  
AND TURKEY PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**23**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO Y PESCADO  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH  
PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**24**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND  
CHICKEN PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**25**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE Y TERNERA  
*POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND BEEF  
PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**26**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y ARROZ  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND  
RICE PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**29**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND  
TURKEY PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**30**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, CALABACÍN, POLLO Y  
ARROZ  
*POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE,  
CHICKEN AND RICE PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT

**31**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO,  
ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y PASTA  
*POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH  
AND PASTA PUREE*

YOGUR  
YOGHOURT





LUNES

**1**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND BEEF PUREE

PAELLA DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**8**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND BEEF PUREE

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROT SOUP

BACALAO A LA BILBAÍNA  
BILBAO-STYLE COD

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**15**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH PUREE

ESPAGUETIS BOLOÑESA  
SPAGHETTI BOLOGNESE

SALMÓN AL HORNO  
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**22**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, ARROZ Y PAVO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, RICE AND TURKEY PUREE

RISOTTO DE CHAMPIÑONES  
MUSHROOM RISOTTO

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**29**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND TURKEY PUREE

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
BLACK BEANS WITH RICE

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

MARTES

**2**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH PUREE

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA  
MEAT AND MASHED POTATO PIE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**9**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, ARROZ Y PAVO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, RICE AND TURKEY PUREE

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**16**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND TURKEY PUREE

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**23**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH PUREE

SOPA DE FIDEOS  
NOODLE SOUP

SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**30**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, POLLO Y ARROZ  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN AND RICE PUREE

PAELLA DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

SALMÓN AL HORNO  
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

MIÉRCOLES

**3**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND TURKEY PUREE

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

SALMÓN A LA PLACHA  
GRILLED SALMON

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**10**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y ARROZ  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND RICE PUREE

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA  
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**17**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND BEEF PUREE

ARROZ BLANCO CON TOMATE  
WHITE RICE WITH TOMATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**24**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND CHICKEN PUREE

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**31**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y PASTA  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND PASTA PUREE

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

WOK DE POLLO Y VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

JUEVES

**4**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, POLLO Y ARROZ  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN AND RICE PUREE

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**11**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y POLLO  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND CHICKEN PUREE

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
BLACK BEANS WITH RICE

MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**18**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, POLLO Y ARROZ  
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN AND RICE PUREE

PATATAS A LA RIOJANA  
RIOJA-STYLE POTATOES

MERLUZA A LA ROMANA  
BREADED HAKE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

**25**  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y TERNERA  
POTATO, LEEK, CARROT, GREEN BEAN AND BEEF PUREE

CREMA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN  
CREAM OF MUSHROOM SOUP WITH HAM

COSTILLAR ASADO  
ROASTED RIBS

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

VIERNES

**5** Kcal media semanal: 300 CH: 29 P: 10,2 G: 10,5  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y PASTA  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND PASTA PUREE

TALLARINES CARBONARA  
TAGLIATELLE CARBONARA

CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

TORTITAS CON CHOCOLATE  
PANCAKES WITH CHOCOLATE SAUCE

**12** Kcal media semanal: 300 CH: 29 P: 10,2 G: 10,5  
FESTIVO

**19** Kcal media semanal: 300 CH: 29 P: 10,2 G: 10,5  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y PASTA  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND PASTA PUREE

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

YOGUR  
YOGHOURT

**26** Kcal media semanal: 300 CH: 29 P: 10,2 G: 10,5  
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO, PESCADO Y ARROZ  
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, FISH AND RICE PUREE

MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO

GALLOS A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

CREPES DE FRUTAS  
FRUIT CREPES

Kcal media semanal: 300 CH: 29 P: 10,2 G: 10,5





## LUNES

1

PAELLA DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

ENSALADA NIZA  
NICOISE SALAD

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON  
PIMIENTOS  
GRILLED TURKEY FILLETS WITH PEPPERS

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROT SOUP

PISTO MANCHEGO  
MANCHEGO-STYLE RATATOUILLE

BACALAO A LA BILBAÍNA  
BILBAO-STYLE COD

FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

15

ESPAGUETIS BOLOÑESA  
SPAGHETTI BOLOGNESE

GUISANTES CON JAMÓN  
PEAS WITH HAM

SALMÓN AL HORNO  
OVEN-BAKED SALMON

LOMO A LAS FINAS HIERBAS  
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

22

RISOTTO DE CHAMPIÑONES  
MUSHROOM RISOTTO

ENSALADA CÉSAR  
CAESAR SALAD

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN  
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

29

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
BLACK BEANS WITH RICE

PISTO MANCHEGO  
MANCHEGO-STYLE RATATOUILLE

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

EMPERADOR  
SWORDFISH

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

## MARTES

2

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA  
MEAT AND MASHED POTATO PIE

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

9

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

ARROZ CON POLLO Y CURRY  
RICE WITH CHICKEN

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

16

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE

CANELONES DE CARNE  
MEAT CANNELONI

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

23

SOPA DE FIDEOS  
NOODLE SOUP

BERENJENAS GRATINADAS  
AUBERGINES AU GRATIN

SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

30

PAELLA DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

ACELGAS CON PATATAS  
SWISS CHARD WITH POTATOES

SALMÓN AL HORNO  
OVEN-BAKED SALMON

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN  
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

3

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

RISOTTO DE CHAMPIÑONES  
MUSHROOM RISOTTO

SALMÓN A LA PLACHA  
GRILLED SALMON

ESTOFADO CON TERNERA Y PATATAS  
BEEF AND POTATO STEW

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

10

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA  
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

ENSALADA CÉSAR  
CAESAR SALAD

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

WOK DE POLLO Y VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

17

ARROZ BLANCO CON TOMATE  
WHITE RICE WITH TOMATO

MENESTRA DE VERDURAS  
VEGETABLE STEW

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

PIZZA MARGARITA  
PIZZA MARGHERITA

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

24

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

ENSALADA RIOJANA  
RIOJA-STYLE SALAD

FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON  
PIMIENTOS  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

CROQUETAS  
CROQUETTES

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

31

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

ENSALADA MIXTA  
MIXED SALAD

WOK DE POLLO Y VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

ATÚN CON TOMATE  
TUNA WITH TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

## JUEVES

4

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP

ESPINACAS CON BECHAMEL  
SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE  
MEAT STUFFED AUBERGINES

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

11

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
BLACK BEANS WITH RICE

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, POLLO, PIÑA Y  
AGUACATE  
LETTUCE, SWEETCORN, CHICKEN, PINEAPPLE AND AVOCADO  
SALAD

MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

TACOS RELLENOS  
STUFFED TACOS

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

18

PATATAS A LA RIOJANA  
RIOJA-STYLE POTATOES

ALCACHOFAS CON JAMÓN  
ARTICHOKES WITH HAM

MERLUZA A LA ROMANA  
BREADED HAKE

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS  
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

25

CREMA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN  
CREAM OF MUSHROOM SOUP WITH HAM

TOMATES RELLENOS DE ATÚN  
TUNA STUFFED TOMATOES

COSTILLAR ASADO  
ROASTED RIBS

BUÑUELOS DE BACALAO CON VERDURAS  
COD FRITTERS WITH VEGETABLES

FRUTA DE TEMPORADA  
SEASONAL FRUIT

5

Kcal media semanal: 344 CH: 44 P: 14 G: 12

TALLARINES CARBONARA  
TAGLIATELLE CARBONARA

ENSALADA RIOJANA  
RIOJA-STYLE SALAD

CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURAS  
VEGETABLE STUFFED PEPPERS

TORTITAS CON CHOCOLATE  
PANCAKES WITH CHOCOLATE SAUCE

12

Kcal media semanal: 485 CH: 42 P: 32 G: 17,2

FESTIVO

19

Kcal media semanal: 469 CH: 55,5 P: 30,6 G: 12

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

ENSALADA MIXTA  
MIXED SALAD

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

ESTOFADO CON TERNERA Y PATATAS  
BEEF AND POTATO STEW

YOGUR  
YOGHURT

26

Kcal media semanal: 500 CH: 51 P: 32,3 G: 16,3

MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO

ESPINACAS CON BECHAMEL  
SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

GALLOS A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

CREPES DE FRUTAS  
FRUIT CREPES

Kcal media semanal: 511,6 CH: 58,5 P: 31,7 G: 13,7





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROT SOUP

**BACALAO A LA BILBAÍNA**  
BILBAO-STYLE COD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

15

**ESPAGUETIS BOLOÑESA (SIN GLUTEN)**  
SPAGHETTI BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

22

**RISOTTO DE CHAMPIÑONES**  
MUSHROOM RISOTTO

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

29

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

2

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

**PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA**  
MEAT AND MASHED POTATO PIE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

9

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

16

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO**  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

23

**SOPA DE FIDEOS (SIN GLUTEN)**  
NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

**SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS**  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

30

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

3

**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO**  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

10

**TALLARINES (SIN GLUTEN) CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO (GLUTEN FREE)

**MERLUZA AL HORNO CON PATATAS**  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

17

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO

**FILETE DE POLLO**  
CHICKEN FILLET

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

24

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

31

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**WOK DE POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

4

**SOPA MINISTRONE (FIDEOS SIN GLUTEN)**  
SOPA MINISTRONE (GLUTEN FREE)

**POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

11

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

18

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJA-STYLE POTATOES

**MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

25

**CREMA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN**  
CREAM OF MUSHROOM SOUP WITH HAM

**COSTILLAR ASADO**  
ROASTED RIBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

5

**TALLARINES (SIN GLUTEN) CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO (GLUTEN FREE)

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**TORTITAS CON CHOCOLATE**  
PANCAKES WITH CHOCOLATE SAUCE

12

**FESTIVO**

19

**SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)**  
STEW SOUP (GLUTEN FREE)

**COCIDO COMPLETO**  
BEEF AND POTATO STEW

**YOGUR**  
YOGHOURT

26

**MACARRONES (SIN GLUTEN) CON TOMATE Y CHORIZO**  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO (GLUTEN FREE)

**GALLOS A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

**CREPES DE FRUTAS**  
FRUIT CREPES





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

8

**PURÉ DE ZANAHORIAS**  
CARROT PUREE

**BACALAO A LA BILBAÍNA**  
BILBAO-STYLE COD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

15

**ESPAGUETIS BOLOÑESA**  
SPAGHETTI BOLOGNESE

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

22

**RISOTTO DE CHAMPIÑONES**  
MUSHROOM RISOTTO

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

29

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

2

**PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CARROT AND COURGETTE PUREE

**PASTEL DE CARNE Y PATATA**  
MEAT PIE AND POTATO PUREE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

9

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

16

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

23

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLE SOUP

**SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS**  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

30

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

3

**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO**  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

10

**RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBACACA**  
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

**MERLUZA AL HORNO CON PATATAS**  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

17

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIERE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

24

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

31

**PURÉ DE CALABACÍN**  
COURGETTE PUREE

**WOK DE POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

4

**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP

**POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

11

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

18

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJA-STYLE POTATOES

**MERLUZA A LA ROMANA**  
BREADED HAKE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

25

**PURÉ DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN**  
MUSHROOM WITH HAM PUREE

**COSTILLAR ASADO**  
ROASTED RIBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

5

**TALLARINES CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**GELATINA**  
JELLY

12

**FESTIVO**

19

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**GELATINA**  
JELLY

26

**MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE**  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO

**GALLOS A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

**GELATINA**  
JELLY





## LUNES

1

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROT SOUP

**BACALAO A LA BILBAÍNA**  
BILBAO-STYLE COD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

15

**ESPAGUETIS (SIN HUEVO) BOLOÑESA**  
SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG FREE)

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

22

**ARROZ CON CHAMPIÑONES**  
RICE WITH MUSHROOMS

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

29

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**FILETE DE POLLO**  
CHICKEN FILLET

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## MARTES

2

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

**FILETE DE PAVO**  
TURKEY FILLET

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

9

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

16

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO**  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH  
ROSEMARY

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

23

**SOPA DE FIDEOS (SIN HUEVO)**  
NOODLE SOUP (EGG FREE)

**SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y  
VERDURAS**  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND  
VEGETABLES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

30

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## MIÉRCOLES

3

**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO**  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

10

**TALLARINES (SIN HUEVO) CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO (EGG FREE)

**MERLUZA AL HORNO CON PATATAS**  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

17

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

24

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON  
PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

31

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**WOK DE POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## JUEVES

4

**SOPA MINISTRONE (FIDEOS SIN HUEVO)**  
MINISTRONE SOUP (EGG FREE)

**POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

11

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**MUSLITOS DE POLLO CON SALSA  
BARBACOA**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

18

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJA-STYLE POTATOES

**MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

25

**CREMA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN**  
CREAM OF MUSHROOM SOUP WITH HAM

**COSTILLAR ASADO**  
ROASTED RIBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

## VIERNES

5

**TALLARINES (SIN HUEVO) CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO (EGG FREE)

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE  
MOSTAZA Y MIEL**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**GELATINA**  
JELLY

12

**FESTIVO**

19

**SOPA DE COCIDO (FIDEOS SIN HUEVO)**  
STEW SOUP (EGG FREE)

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**YOGUR**  
YOGHOURT

26

**MACARRONES (SIN HUEVO) CON  
CHORIZO Y TOMATE**  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO  
(EGG FREE)

**GALLOS A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

**GELATINA**  
JELLY





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLETS WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROT SOUP

**FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN**  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

15

**ESPAGUETIS BOLOÑESA**  
SPAGHETTI BOLOGNESE

**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
PORK LOIN IN FINE HERBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

22

**RISOTTO DE CHAMPIÑONES**  
MUSHROOM RISOTTO

**CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN**  
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

29

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

2

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

**PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA**  
CREAM OF CARROT AND COURGETTE SOUP

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

9

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

16

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO**  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

23

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLE SOUP

**SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS**  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

30

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN**  
HAMBURGER WITH GARNISH

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

3

**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO**  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

**ESTOFADO CON TERNERA Y PATATAS**  
BEEF AND POTATO STEW

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

10

**RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA**  
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

**WOK DE POLLO CON VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

17

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIERE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

24

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

31

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**WOK DE POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

4

**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP

**POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

11

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

18

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJA-STYLE POTATOES

**PECHUGA DE POLLO CON PATATAS**  
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

25

**CREMA DE CHAMPIÑONES CON JAMÓN**  
CREAM OF MUSHROOM SOUP WITH HAM

**COSTILLAR ASADO**  
ROASTED RIBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

5

**TALLARINES CARBONARA**  
TAGLIATELLE CARBONARA

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**TORTITAS CON CHOCOLATE**  
PANCAKES WITH CHOCOLATE SAUCE

12

**FESTIVO**

19

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**YOGUR**  
YOGHOURT

26

**MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE**  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**CREPES DE FRUTAS**  
FRUIT CREPES





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

8

**PURÉ DE ZANAHORIAS**  
CARROT PUREE

**BACALAO A LA BILBAÍNA**  
BILBAO-STYLE COD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

15

**ESPAGUETIS BOLOÑESA**  
SPAGHETTI BOLOGNESE

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

22

**ARROZ CON CHAMPIÑONES**  
RICE WITH MUSHROOMS

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

29

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

2

**PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CARROT AND COURGETTE PUREE

**PASTEL DE CARNE Y PATATAS**  
MEAT AND MASHED POTATO PIE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

9

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

16

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO**  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

23

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLE SOUP

**SALTEADO DE POLLO AGRIDULCE Y VERDURAS**  
SAUTEED SWEET AND SOUR CHICKEN AND VEGETABLES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

30

**PAELLA DE VERDURAS Y POLLO**  
VEGETABLE AND CHICKEN PAELLA

**SALMÓN AL HORNO**  
OVEN-BAKED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

3

**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO**  
WHITE BEANS WITH CHORIZO

**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

10

**RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA**  
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

**MERLUZA AL HORNO CON PATATAS**  
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

17

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

24

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**FILETES DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TURKEY FILLET WITH PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

31

**PURÉ DE CALABACÍN**  
COURGETTE PUREE

**WOK DE POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

4

**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP

**POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

11

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
BLACK BEANS WITH RICE

**MUSLITOS DE POLLO CON SALSA BARBACOA**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

18

**PATATAS A LA RIOJANA**  
RIOJA-STYLE POTATOES

**MERLUZA A LA ROMANA**  
BREADED HAKE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

25

**PURÉ DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN**  
MUSHROOM WITH HAM PUREE

**COSTILLAR ASADO**  
ROASTED RIBS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
SEASONAL FRUIT

5

**TALLARINES CON TOMATE**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**GELATINA**  
JELLY

12

**FESTIVO**

19

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**GELATINA**  
JELLY

26

**MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE**  
MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO

**GALLOS A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

**GELATINA**  
JELLY





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA  
YOGUR NATURAL

2

ARROZ CON ACEITE O TOMATE FRITO  
FILETE DE PAVO  
YOGUR NATURAL

3

ENSALADA CANÓNICOS Y TOMATE  
FILETE DE POLLO  
YOGUR NATURAL

4

CHAMPIÑONES SALTEADOS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
YOGUR NATURAL

5

Kcal media semanal: 362 CH: 32,3 P: 27 L: 8,2

CALABACÍN AL HORNO  
DORADA  
YOGUR NATURAL

8

QUINOA  
TORTILLA DE BERENJENA  
YOGUR NATURAL

9

GUISANTES SALTEADOS  
FILETE DE POLLO  
YOGUR NATURAL

10

CALABACÍN AL HORNO  
RAPE  
YOGUR NATURAL

11

ENSALADA CANÓNICOS Y TOMATE  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

12

Kcal media semanal: 362,6 CH: 32,6 P: 28,2 L: 8,2

FESTIVO

15

ESPINACAS  
POLLO AL HORNO  
YOGUR NATURAL

16

LENTEJAS ESTOFADAS  
DORADA  
YOGUR NATURAL

17

COLIFLOR REBOZADA  
FILETE DE PAVO  
YOGUR NATURAL

18

ACELGAS  
ESTOFADO DE TERNERA  
YOGUR NATURAL

19

Kcal media semanal: 414 CH: 33,14 P: 34,1 L: 9,8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
TORTILLA DE QUESO  
YOGUR NATURAL

22

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO  
YOGUR NATURAL

23

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  
EMPERADOR  
YOGUR NATURAL

24

BERENJENAS AL HORNO  
DORADA  
YOGUR NATURAL

25

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FILETE DE TERNERA  
YOGUR NATURAL

26

Kcal media semanal: 330 CH: 23,1 P: 31 L: 13,6

GARBANZOS ESTOFADOS  
SALMÓN  
YOGUR NATURAL

29

CALABACÍN SALTEADO  
FILETE DE TERNERA  
YOGUR NATURAL

30

CHAMPIÑONES  
FILETE DE PAVO  
YOGUR NATURAL

31

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE YORK  
YOGUR NATURAL

Kcal media semanal: 377 CH: 23 P: 27,7 L: 12,8

