



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO
HOLIDAY

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK
TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA
COURGETTE OMELETTE AND SALAD

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
PUCHERO SOUP
RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

TALLARINES CON AJO, ACEITE Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE
LIMANDA A LA MEUNIÈRE Y ENSALADA
SOLE WITH MEUNIERE SAUCE AND SALAD

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y PUERROS
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND LEEK SOUP
ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA
CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP
LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE AND FINELY-SLICED POTATOES

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
SALMÓN A LA SOJA Y ENSALADA VERDE
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS
POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
MACARRONES BOLOÑESA
MACARONI BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

PALOMETA AL HORNO CON WOK DE VERDURAS
OVEN-BAKED PERMIT WITH STIR-FRIED VEGETABLES

YOGUR
YOGHOURT

FRUTA
FRUIT

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
BACALAO AL HORNO Y ENSALADA VERDE
OVEN-BAKED COD WITH GREEN SALAD

FUSILLI CON PISTO GRATINADO
FUSILLI WITH RATATOUILLE AU GRATIN
POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND GREEN SALAD

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND PESTO

CREMA DE CALABAZA, NABO Y AVENA
CREAM OF PUMPKIN, TURNIP AND OAT SOUP
MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO Y ESCAROLA
HAKE WITH FENNEL SAUCE AND CHICORY

YOGUR
YOGHOURT

FRUTA
FRUIT

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS
OVEN-BAKED SALMON WITH ROASTED POTATOES

YOGUR
YOGHOURT

FRUTA
FRUIT

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED POTATOES

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE BEEF LASAGNA

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND OVEN-BAKED POTATOES



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO
HOLIDAY

PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA
COURGETTE OMELETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
PUCHERO SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

TALLARINES CON AJO, ACEITE Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE

LIMANDA A LA MEUNIÈRE Y ENSALADA
SOLE WITH MEUNIERE SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8
PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y PUERROS
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

YOGUR
YOGHOURT

PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA
CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE AND FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA SOJA Y ENSALADA VERDE
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO
WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

MACARRONES BOLOÑESA
MACARONI BOLOGNESE

PALOMETA AL HORNO CON WOK DE VERDURAS
OVEN-BAKED PERMIT WITH STIR-FRIED VEGETABLES

YOGUR
YOGHOURT

PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

BACALAO AL HORNO Y ENSALADA VERDE
OVEN-BAKED COD WITH GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE

FUSILLI CON PISTO GRATINADO
FUSILLI WITH RATATOUILLE AU GRATIN

POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND PESTO

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

CREMA DE CALABAZA, NABO Y AVENA
CREAM OF PUMPKIN, TURNIP AND OAT SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO Y ESCAROLA
HAKE WITH FENNEL SAUCE AND CHICORY

YOGUR
YOGHOURT

PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE BEEF LASAGNA

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED AND GREEN PEPPER PUREE

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
LENTILS, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND OVEN-BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE BOLOGNESE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS
OVEN-BAKED SALMON WITH ROASTED POTATOES

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

1

2

FESTIVO
HOLIDAY

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA
COURGETTE OMELETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

7

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
PUCHERO SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO
DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

FRUTA
FRUIT

8

TALLARINES CON AJO Y ACEITE
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND OLIVE OIL

LIMANDA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SOLE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

9

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8
PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y
PUERROS

PUMPKIN, CAULIFLOWER AND
LEEK PUREE

ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT

12

PURÉ DE ZANAHORIA, BONIATO Y
CHIRIVÍA
CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP PUREE

LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y
PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE
AND FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

13

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA SOJA Y ENSALADA VERDE
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

14

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

15

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
MACARRONES BOLOÑESA
MACARONI BOLOGNESE

PALOMETA AL HORNO CON WOK DE
VERDURAS
OVEN-BAKED PERMIT WITH STIR-FRIED
VEGETABLES

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT

19

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

BACALAO AL HORNO Y ENSALADA
VERDE
OVEN-BAKED COD WITH GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

20

MACARRONES CON PISTO
MACARONI WITH RATATOUILLE

POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY
Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

21

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y
PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND
PESTO

HAMBURGUESA DE TERNERA CON
ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

22

PURÉ DE CALABAZA, NABO Y AVENA
PUMPKIN, TURNIP AND OAT PUREE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

23

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO Y
ESCAROLA
HAKE WITH FENNEL SAUCE AND CHICORY

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT

26

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS
PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

FILETE DE TERNERA CON PATATAS
BEEF FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

28

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON
PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE
AND OVEN-BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE BOLOGNESE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS
OVEN-BAKED SALMON WITH ROASTED POTATOES

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO
HOLIDAY

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK
TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA
COURGETTE OMELETTE AND SALAD

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
PUCHERO SOUP WITH RICE
RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

TALLARINES CON AJO, ACEITE Y QUESO (SIN GLUTEN)
TAGLIATELLE WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE (GLUTEN FREE)
LIMANDA A LA MEUNIÈRE Y ENSALADA
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE AND SALAD

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y PUERROS
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND LEEK SOUP
ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA
CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE AND FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
SALMÓN A LA SOJA Y ENSALADA VERDE
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)
STEW SOUP (GLUTEN FREE)
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
MACARRONES BOLOÑESA (SIN GLUTEN)
MACARONI BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

PALOMETA AL HORNO CON WOK DE VERDURAS
OVEN-BAKED PERMIT WITH STIR-FRIED VEGETABLES

YOGUR
YOGHOURT

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

BACALAO AL HORNO Y ENSALADA VERDE
OVEN-BAKED COD WITH GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

MACARRONES CON PISTO GRATINADO (SIN GLUTEN)
MACARONI WITH RATATOUILLE AU GRATIN (GLUTEN FREE)

POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND PESTO

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

CREMA DE CALABAZA, NABO Y PUERRO
CREAM OF PUMPKIN, TURNIP AND LEEK SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS PORK
WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO Y ESCAROLA
HAKE WITH FENNEL SAUCE AND CHICORY

YOGUR
YOGHOURT

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

FILETE DE TERNERA CON PATATAS
BEEF FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND OVEN-BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
TALLARINES BOLOÑESA (SIN GLUTEN)
TAGLIATELLE BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS
OVEN-BAKED SALMON WITH ROASTED POTATOES

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO
HOLIDAY

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ (SIN HUEVO)
PUCHERO SOUP (EGG FREE)

RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

FRUTA
FRUIT

TALLARINES CON AJO, ACEITE Y QUESO (SIN HUEVO)
TAGLIATELLE WITH GARLIC OLIVE OIL AND CHEESE (EGG FREE)

LIMANDA A LA MEUNIÈRE Y ENSALADA
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

FESTIVO
HOLIDAY

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y PUERROS
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

YOGUR
YOGHOURT

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA
CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

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

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
MACARRONES BOLOÑESA (SIN HUEVO)
MACARONI BOLOGNESE (EGG FREE)

LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE AND FINELY-SLICED POTATOES

SALMÓN A LA SOJA Y ENSALADA VERDE
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

PALOMETA AL HORNO CON WOK DE VERDURAS
OVEN-BAKED PERMIT WITH STIR-FRIED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

19

20

21

22

23

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MACARRONES CON PISTO GRATINADO (SIN HUEVO)
MACARONI WITH RATATOUILLE AU GRATIN (EGG FREE)

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND PESTO

CREMA DE CALABAZA, NABO Y AVENA
CREAM OF PUMPKIN, TURNIP AND OAT SOUP

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

BACALAO AL HORNO Y ENSALADA VERDE
OVEN-BAKED COD WITH GREEN SALAD

POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND GREEN SALAD

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO Y ESCAROLA
HAKE WITH FENNEL SAUCE AND CHICORY

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

26

27

28

29

30

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
TALLARINES BOLOÑESA (SIN HUEVO)
TAGLIATELLE BOLOGNESE (EGG FREE)

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED POTATOES

FILETE DE TERNERA CON PATATAS
BEEF FILLET WITH POTATOES

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED HAKE WITH SALAD

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND OVEN-BAKED POTATOES

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS
OVEN-BAKED SALMON WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO
HOLIDAY

FESTIVO
HOLIDAY

6

7

8

9

10

FESTIVO
HOLIDAY

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK
TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA
COURGETTE OMELETTE AND SALAD

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
PUCHERO SOUP
RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

TALLARINES CON AJO, ACEITE Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE
POLLO ASADO CON ENSALADA ROAST
CHICKEN WITH SALAD

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y PUERROS
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND LEEK SOUP
ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

11

12

13

14

15

CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA
CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED
GREEN BEANS

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
MACARRONES BOLOÑESA
MACARONI BOLOGNESE

LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE AND FINELY-SLICED POTATOES

PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE
GRILLED TURKEY FILLET WITH GREEN SALAD

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

REDONDO DE TERNERA CON WOK DE VERDURAS
BEEF ROLL WITH STIR-FRIED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

16

17

18

19

20

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

FUSILLI CON PISTO GRATINADO
FUSILLI WITH RATATOUILLE AU GRATIN

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND PESTO

CREMA DE CALABAZA, NABO Y AVENA
CREAM OF PUMPKIN, TURNIP AND OAT SOUP

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

LOMO DE CERDO CON ENSALADA VERDE
PORK LOIN WITH GREEN SALAD

POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND GREEN SALAD

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

21

22

23

24

25

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE BOLOGNESE

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED POTATOES

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE BEEF LASAGNA

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND OVEN-BAKED POTATOES

TERNERA CON ENSALADA DE QUESO Y TOMATE
BEEF WITH CHEESE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

1

2

FESTIVO
HOLIDAY

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA
COURGETTE OMELETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

7

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
PUCHERO SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON TRINCHADO
DE COL
BEEF RAGOUT WITH CABBAGE

FRUTA
FRUIT

8

TALLARINES CON AJO Y ACEITE
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND OLIVE OIL

LIMANDA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED SOLE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

9

Kcal media semanal: 325,6 CH: 38,1 P:16,75 G: 11,8
PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y
PUERROS

PUMPKIN, CAULIFLOWER AND
LEEK PUREE

ALBÓNDIGAS CON SALSA Y PATATAS
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT

12

PURÉ DE ZANAHORIA, BONIATO Y
CHIRIVÍA
CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP PUREE

LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL Y
PATATAS PANADERAS
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE
AND FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

13

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA SOJA Y ENSALADA VERDE
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

14

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

15

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

Kcal media semanal: 311,2 CH: 36,2 P: 18,2 G: 10,4
MACARRONES BOLOÑESA
MACARONI BOLOGNESE

PALOMETA AL HORNO CON WOK DE
VERDURAS
OVEN-BAKED PERMIT WITH STIR-FRIED
VEGETABLES

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT

19

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

BACALAO AL HORNO Y ENSALADA
VERDE
OVEN-BAKED COD WITH GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

20

MACARRONES CON PISTO
MACARONI WITH RATATOUILLE

POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY
Y ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

21

SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATAS Y
PESTO
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES AND
PESTO

HAMBURGUESA DE TERNERA CON
ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

22

PURÉ DE CALABAZA, NABO Y AVENA
PUMPKIN, TURNIP AND OAT PUREE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

23

Kcal media semanal: 305,3 CH: 33,7 P: 19 G: 10,5
ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO Y
ESCAROLA
HAKE WITH FENNEL SAUCE AND CHICORY

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT

26

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA-STYLE POTATOES

LONGANIZA FRESCA CON PATATAS
PANADERAS
FRESH LONGANIZA WITH FINELY-SLICED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

FILETE DE TERNERA CON PATATAS
BEEF FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

28

GUISANTES CON JAMÓN, AJO Y CEBOLLA
PEAS WITH HAM, GARLIC AND ONION

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON
PATATAS AL HORNO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE
AND OVEN-BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

Kcal media semanal: 340 CH: 40,3 P: 17 G: 12,3
TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE BOLOGNESE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ASADAS
OVEN-BAKED SALMON WITH ROASTED POTATOES

YOGUR DE SOJA
SOY YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNOS

MERIENDAS

DIARIO

OCASIONAL

DIARIO

OCASIONAL

- LECHE
- PAPILLA DE FRUTAS
- FRUTA VARIADA
- CEREALES
- GALLETAS
- FIAMBRE
- TOMATE
- MANTEQUILLA
- MERMELADA
- TOSTADAS

- HUEVO REVUELTO
- BIZCOCHO
- SÁNDWICH
- CHURROS

- PAPILLA DE FRUTAS
- LECHE
- FRUTA VARIADA
- SÁNDWICH

- GALLETAS
- BIZCOCHO
- YOGUR

Lista de alimentos que se sirven en los desayunos y meriendas. En la columna 'Diario' se detallan los productos que se ofrecen todos los días y en 'Ocasional', aquellos que se sirven de forma esporádica para complementar la dieta.





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

5

6

7

8

9

Kcal media semanal: 240 CH: 15 P: 18 G: 12

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

VERDURAS
TORTILLA
FRUTA

SOPA
CARNE BLANCA
YOGUR

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

12

13

14

15

16

Kcal media semanal: 240 CH: 14 P: 19 G: 12

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

VERDURAS
PESCADO BLANCO
FRUTA

CREMA
PESCADO AZUL
YOGUR

VERDURAS
CARNE ROJA
YOGUR

19

20

21

22

23

Kcal media semanal: 232 CH: 12 P: 19 G: 12

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

CREMA
CARNE ROJA
YOGUR

VERDURAS
PESCADO BLANCO
FRUTA

SOPA
PESCADO AZUL
YOGUR

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

26

27

28

29

30

Kcal media semanal: 245 CH: 14 P: 18 G: 13

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

CEREALES
TORTILLA
YOGUR

SOPA
CARNE ROJA
FRUTA

ENSALADA
PESCADO AZUL
YOGUR

CREMA
CARNE BLANCA
YOGUR