



MENÚ COMEDOR

Diciembre 2024

— Eat well, feel great! —



LUNES

2

PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

9

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

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

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

TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE WITH BOLOGNESE SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

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

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

10

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

FIDEUÁ
FIDEUA

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

17

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

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO BARBACOA CON PATATAS
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

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

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

JUEVES

5

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

FUSILLI A LA CREMA
FUSILLI WITH CREAM SAUCE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

12

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

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

19

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

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS



LUNES

2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

9

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE WITH BOLOGNESE SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

10

FIDEUÁ
FIDEUA

FILETE RUSO EN Salsa CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

17

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

5

FUSILLI A LA CREMA
FUSILLI WITH CREAM SAUCE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

12

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

19

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS



LUNES

2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE

FRUTA
FRUIT

9

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

ESPINACAS GRATINADAS
AU GRATIN SPINACH

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN-STYLE PORK

FRUTA
FRUIT

16

TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE WITH BOLOGNESE SAUCE

PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN
VEGETABLES AND TUNA PIE

SALMÓN A LA NARANJA
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

QUESADILLAS CON ENSALADA
QUESADILLAS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ARROZ NEGRO CON ALIOLI
BLACK RICE WITH AIOLI

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO
COD STUFFED PEPPERS

FRUTA
FRUIT

10

FIDEUÁ
FIDEUA

VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA
ROASTED VEGETABLES WITH HONEY AND LIME SAUCE

FILETE RUJO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

BACALAO EN TEMPURA CON VERDURAS
TEMPURA COD WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

17

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

PATATAS CON COSTILLAS
POTATOES WITH RIBS STEW

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

RABAS DE SEPIA
CUTTLEFISH FRITTERS

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

GUISANTES CON GAMBAS
PEAS WITH PRAWNS

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

TERNERA EN SALSA
BEEF WITH SAUCE

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

QUICHE DE CALABACÍN Y BACON
COURGETTE AND BACON QUICHE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

SAN JACOBO CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

CHAMPIÑÓN AL AJILLO
GARLIC MUSHROOM

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED TUNA WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

5

FUSILLI A LA CREMA
FUSILLI WITH CREAM SAUCE

ENSALADA MALAGUEÑA
SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO
HAM CROQUETTES

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ENSALADA ALEMANA
POTATO SALAD

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

RAPE A LA MARINERA
MARINERA STYLE MONKFISH

FRUTA
FRUIT

19

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

COLIFLOR GRATINADA
AU GRATIN CAULIFLOWER

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

REDONDO DE TERNERA
ROUND ROAST BEEF

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

MACARRONES BOLOÑESA

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

BOQUERONES AL LIMÓN CON ENSALADA
FRIED ANCHOVIES WITH LEMON AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS



LUNES

2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

9

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

PASTA BOLOÑESA (SIN HUEVO)
PASTA WITH BOLOGNESE SAUCE (EGG FREE)

SALMÓN A LA NARANJA
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

10

FIDEUÁ (SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
(SIN HUEVO)
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD
(EGG FREE)

FRUTA
FRUIT

17

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

PESCADO A LA PLANCHA CON
ENSALADA
GRILLED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

JUEVES

5

PASTA A LA CREMA (SIN HUEVO)
PASTA WITH CREAM SAUCE (EGG FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

12

SOPA DE PESCADO (SIN HUEVO)
FISH SOUP (EGG FREE)

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

19

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (SIN HUEVO)
HAM AND CHEESE PIZZA (EGG FREE)

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO (SIN HUEVO)
CAKE (EGG FREE)

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS



LUNES

2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA
FRUIT

9

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

LACÓN A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE HAM

FRUTA
FRUIT

16

TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE WITH BOLOGNESE SAUCE

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

10

FIDEUÁ
FIDEUA

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

17

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO BARBARCOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

5

FUSILLI A LA CREMA
FUSILLI WITH CREAM SAUCE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

12

ENSALADA ALEMANA
POTATO SALAD

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

19

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE A LA PLANCHA
GRILLED FILLET

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

TARTA DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CAKE

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS



ESTUDIANTES
INTERNATIONAL SCHOOL

CELÍACO

DICIEMBRE 2024



LUNES

2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

9

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

PASTA BOLOÑESA (SIN GLUTEN)
PASTA WITH BOLOGNESE SAUCE (GLUTEN FREE)

SALMÓN A LA NARANJA
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (SIN GLUTEN)
MEATBALLS JARDINERE (GLUTEN FREE)

FRUTA
FRUIT

10

FIDEUÁ (SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA (SIN GLUTEN)
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD (GLUTEN FREE)

FRUTA
FRUIT

17

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

JUEVES

5

PASTA A LA CREMA (SIN GLUTEN)
PASTA WITH CREAM SAUCE (GLUTEN FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

12

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

19

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (SIN GLUTEN)
HAM AND CHEESE PIZZA (GLUTEN FREE)

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO (SIN GLUTEN)
CAKE (GLUTEN FREE)

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS



LUNES

2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

9

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

TALLARINES BOLOÑESA
TAGLIATELLE WITH BOLOGNESE SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

CREMA DE HORTALIZAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

10

FIDEUÁ
FIDEUA

FILETE RUSO EN Salsa CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

17

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO BARBARCOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

5

FUSILLI CON TOMATE
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

12

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

19

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

VIERNES

6

Kcal media semanal: 762,2 CH: 95,9 G: 25,5 P: 38,3

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 780,4 CH: 97,5 G: 26 P: 39

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 785,4 CH: 98,1 G: 26, P: 39,2

PIZZA DE JAMÓN
HAM PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO
CAKE

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

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

2

HERVIDO VALENCIANO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y
GUISANTES
FRUTA

9

CREMA DE COL LOMBARDA
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
FRUTA

16

CALABACINES RELLENOS DE SOJA
TEXTURIZADA, QUESO Y ZANAHORIAS
FRUTA

23

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

30

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MARTES

3

JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON AJO,
AOVE Y VINAGRE
CALAMARES RELLENOS DE PIMIENTOS
ASADOS Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

10

CUSCÚS DE COLIFLOR Y BRÓCOLI CON
QUESO
SARDINAS ASADAS CON UVAS
FRUTA

17

ENSALADA COMPLETA CON MAÍZ DULCE
TORTITAS DE CALABACÍN
FRUTA

24

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

31

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

MIÉRCOLES

4

PASTA DE LEGUMBRE CON PESTO DE
AGUACATE, QUESO FETA, ALMENDRAS
SOFRITAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
FRUTA

11

HAMBURGUSA DE POLLO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

18

MINIPIZZAS DE BERENJENA CON QUESO,
TOMATE Y ORÉGANO
BROCHETAS DE GAMBAS CON
VERDURAS
FRUTA

25

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

5

SALMÓN AL HORNO CON CAMA DE
VERDURAS Y PATATA PANADERA
FRUTA

12

GUISANTES SALTEADOS CON TAQUITOS
DE JAMÓN
MEJILLONES AL VAPOR
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS Y LENTEJAS
BACALAO AL PILPIL
FRUTA

26

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

JUEVES

6

Kcal media semanal: 687 CH: 85,8 G: 22,9 P: 34,35

DÍA FESTIVO
HOLIDAYS

13

Kcal media semanal: 746 CH: 93,2 G: 24,8 P: 37,3

ENSALADA DE TOMATE, QUESO BURRATA Y
ALBAHACA
PIMIENTOS ASADOS CON PULPO, PATATA
ASADA, AOVE Y PIMENTÓN DULCE
FRUTA

20

Kcal media semanal: 715 CH: 89,3 G: 23,8 P: 35,7

BROCHETAS DE VERDURAS A LA PLANCHA
FAJITAS RELLENAS DE VERDURAS DE
TEMPORADA Y SALMÓN AHUMADO
FRUTA

27

VACACIONES DE NAVIDAD
CHRISTMAS HOLIDAYS

The image features a vibrant, repeating pattern of various vegetables and fruits in shades of green, orange, red, and blue on a light cream background. This pattern surrounds a large, solid orange rectangle. Centered within this orange rectangle is a white, double-headed arrow shape. Inside the white arrow, the words "BON APPÉTIT" are written in a bold, dark blue, sans-serif font.

BON APPÉTIT