

MENÚ COMEDOR

Enero 2023



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

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

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN FRICASSÉ

FRUTA
FRUIT

16

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

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

23

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

ESPAGUETIS CON AJO, ACEITE Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE

REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD

FRUTA
FRUIT

30

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

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

FESTIVO
HOLIDAY

10

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

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

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

BACALAO A BRÁS CON ENSALADA
PORTUGUESE-STYLE COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

24

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

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTEED GREEN BEANS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

31

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

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

FESTIVO
HOLIDAY

11

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

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

FILETE SAN PEDRO CON AJO, PEREJIL Y ENSALADA
BAKED FISH WITH GARLIC, PARSLEY AND SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

5

FESTIVO
HOLIDAY

12

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

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

19

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

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

FRUTA
FRUIT

26

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

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA
PERMIT WITH LEMON SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

FESTIVO
HOLIDAY

13

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 858 CH: 107,2 G: 28,6 P: 42,9
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA AL CHIMICHURRI CON ENSALADA
HAKE WITH CHIMICHURRI SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN FRICASSE

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

FILETE SAN PEDRO CON AJO, PEREJIL Y ENSALADA
BAKED FISH WITH GARLIC, PARSLEY AND SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED

YOGUR
YOGHOURT

16

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

BACALAO A BRÁS CON ENSALADA
PORTUGUESE-STYLE COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

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

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 858 CH: 107,2 G: 28,6 P: 42,9
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA AL CHIMICHURRI CON ENSALADA
HAKE WITH CHIMICHURRI SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

ESPAGUETIS CON AJO, ACEITE Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE

REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA
PERMIT WITH LEMON SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5

30

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

ARROZ AL HORNO VALENCIANO
VALENCIAN OVEN STYLE RICE

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN FRICASSÉ

RABAS DE SEPIA CON PATATAS PANADERAS
BREADED SQUID STRIPS WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

ARROZ NEGRO
BLACK RICE

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO
POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND
POTATOES

ZARZUELA DE PESCADO
FISH

FRUTA
FRUIT

23

ESPAGUETIS CON AJO, ACEITE Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE

VERDURAS RUSTIDAS CON MIEL
ROASTED VEGETABLES WITH HONEY

REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD

TACOS DE PESCADO CON PICO DE GALLO
FISH TACOS WITH PICO DE GALLO

FRUTA
FRUIT

30

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CHAMPIÑÓN AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

PINCHOS MORUNOS CON ENSALADA
MOORISH STYLE SKEWERS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

FESTIVO
HOLIDAY

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA AL VAPOR CON VERDURAS
STEAMED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

17

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

PARRILLADA DE VERDURAS
GRILLED VEGETABLES

BACALAO A BRÁS CON ENSALADA
PORTUGUESE-STYLE COD WITH SALAD

WOK DE POLLO Y VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

ARROZ CALDOSO DE POLLO Y ESPÁRRAGOS
SOUP RICE WITH CHICKEN AND ASPARAGUS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

HAMBURGUESA DE SALMÓN
SALMON BURGUER

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

GUISANTES SALTEADOS
STIR FRIED PEAS

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

FESTIVO
HOLIDAY

11

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

PICADILLO DE TOMATE CON ATÚN
PICADILLO WITH TUNA AND TOMATO

FILETE SAN PEDRO CON AJO, PEREJIL Y
ENSALADA

BAKED FISH WITH GARLIC, PARSLEY AND SALAD

FILETE RUSO CON SALSA DE QUESO
SALISBURY STEAK WITH CHEESE SAUCE

FRUTA
FRUIT

18

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
PEA SOUP WITH MINT

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

ATÚN EN PIPERADA
TUNA WITH VEGETABLES SAUCE

FRUTA
FRUIT

25

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

GRATÉN DE VERDURAS
VEGETABLE GRATIN

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MUSAKA
MOUSSAKA

FRUTA
FRUIT

25

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

GRATÉN DE VERDURAS
VEGETABLE GRATIN

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MUSAKA
MOUSSAKA

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

FESTIVO
HOLIDAY

12

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

TEMPURA DE BACALAO Y VERDURAS
COD AND VEGETABLE TEMPURA

FRUTA
FRUIT

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

ESPINACAS CON BECHAMEL
SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

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

PASTEL DE PESCADO AL HORNO
OVEN FISH PIE

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

BORONIA EXTREMEÑA
VEGETABLES STEW

PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA
PERMIT WITH LEMON SAUCE AND SALAD

SAN JACOBO
BREADED HAM AND CHEESE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

FESTIVO
HOLIDAY

13

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7

MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

PORRUSALDA
VEGETABLES SOUP

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGG

ALITAS DE POLLO ASADAS
ROASTED CHICKEN WINGS

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 858 CH: 107,2 G: 28,6 P: 42,9

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

MERLUZA AL CHIMICHURRI CON ENSALADA
HAKE WITH CHIMICHURRI SAUCE AND SALAD

CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA
HAM CROQUETTES WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1

CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

MARMITAKO DE ATÚN
TUNA MARMITAKO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO
COD STUFFED PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN FRICASSE

FRUTA
FRUIT

10

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE WITH

FILETE SAN PEDRO CON AJO, PEREJIL Y ENSALADA
BAKED FISH WITH GARLIC, PARSLEY AND SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO (SIN GLUTEN)
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES (GLUTEN FREE)

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED

YOGUR
YOGHOURT

16

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

FUSILLI A LA NAPOLITANA (SIN GLUTEN)
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)

BACALAO A BRÁS CON ENSALADA
PORTUGUESE-STYLE COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES

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

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 858 CH: 107,2 G: 28,6 P: 42,9
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA AL CHIMICHURRI CON ENSALADA
HAKE WITH CHIMICHURRI SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

ESPAGUETIS CON AJO, ACEITE Y QUESO (SIN GLUTEN)
SPAGHETTI WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE (GLUTEN FREE)

REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD

FRUTA
FRUIT

24

JUDIAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA
PERMIT WITH LEMON SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5

30

SOPA DE PESCADO (SIN GLUTEN)
FISH SOUP (GLUTEN FREE)

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO
OVEN-BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

POLLO AL HORNO
BAKED CHICKEN

FRUTA
FRUIT

10

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

FILETE SAN PEDRO CON AJO, PEREJIL Y ENSALADA
BAKED FISH WITH GARLIC, PARSLEY AND SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 851 CH: 106,3 G: 28,3 P: 42,5

MACARRONES CON PISTO
MACARONI WITH VEGETABLES

TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF

YOGUR
YOGHOURT

16

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

FUSILLI A LA NAPOLITANA (SIN HUEVO)
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)

BACALAO ASADO CON VERDURAS
ROASTED COD WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

18

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

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

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 861 CH: 107,6 G: 28,7 P: 43

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA AL CHIMICHURRI CON ENSALADA
HAKE WITH CHIMICHURRI SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

ESPAGUETIS CON AJO, ACEITE Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

24

JUDIAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA
PERMIT WITH LEMON SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 821 CH: 102,6 G: 27,3 P: 41

CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
YOGHOURT

30

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

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 845 CH: 105,6 G: 28,1 P: 42,2



ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

3

FESTIVO
HOLIDAY

MIÉRCOLES

4

FESTIVO
HOLIDAY

JUEVES

5

FESTIVO
HOLIDAY

VIERNES

6

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN FRICASSE

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

FILETE SAN PEDRO CON AJO, PEREJIL Y ENSALADA
BAKED FISH WITH GARLIC, PARSLEY AND SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7

MACARRONES CON PISTO
MACARONI WITH VEGETABLES

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED

FRUTA
FRUIT

16

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

BACALAO A BRÁS CON ENSALADA
PORTUGUESE-STYLE COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

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

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 858 CH: 107,2 G: 28,6 P: 42,9

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA AL CHIMICHURRI CON ENSALADA
HAKE WITH CHIMICHURRI SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

23

ESPAGUETIS CON AJO Y ACEITE
SPAGHETTI WITH GARLIC AND OLIVE OIL

REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD

FRUTA
FRUIT

24

JUDIAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA
PERMIT WITH LEMON SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1

CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

30

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

POLLO EN PEPITORIA
CHICKEN FRICASSE

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE LA HUERTA CON ALUBIA BLANCA
SOUP WITH WHITE BEANS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED

YOGUR
YOGHOURT

16

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y NABO
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND TURNIP

CONTRAMUSLOS AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

REVUELTO DE CALABACÍN
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

18

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

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

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 28,7 P: 43,1
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED TURKEY FILLET WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

ESPAGUETIS CON AJO, ACEITE Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC, OLIVE OIL AND CHEESE

REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS HORNO
CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED BEEF WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 843 CH: 105,3 G: 28,1 P: 42,1
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN SOUP AND MUSHROOM

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
YOGHOURT

30

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

31

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 810 CH: 101,2 G: 27 P: 40,5



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

9

VERDURAS Y CEREALES
PESCADO BLANCO
FRUTA

10

VERDURAS
HUEVO Y CEREALES
FRUTA

11

VERDURAS Y TUBÉRCULO
CARNE BLANCA
FRUTA

12

VERDURAS
HUEVO Y LEGUMBRES
FRUTA

13

Kcal media semanal: 714 CH: 89,2 G: 23,8 P: 35,7
VERDURAS
PESCADO AZUL Y TUBÉRCULO
FRUTA

16

VERDURAS Y TUBÉRCULO
HUEVO
FRUTA

17

VERDURAS Y CERALES
PESCADO AZUL
FRUTA

18

LEGUMBRES Y VERDURAS
HUEVO
FRUTA

19

VERDURAS Y CERELES
PESCADO BLANCO
FRUTA

20

Kcal media semanal: 698 CH: 87,2 G: 23,2 P: 34,9
VERDURAS Y TUBÉRCULO
CARNE BLANCA
FRUTA

23

VERDURAS
CARNE BLANCA Y CERELES
FRUTA

24

VERDURAS Y LEGUMBRES
HUEVO
FRUTA

25

VERDURAS Y CERELES
PESCADO AZUL
FRUTA

26

VERDURAS
HUEVO Y TUBÉRCULO
FRUTA

27

Kcal media semanal: 704 CH: 88 G: 23,4 P: 35,2
VERDURAS Y CERELES
PESCADO BLANCO
FRUTA

30

VERDURAS Y LEGUMBRES
PESCADO BLANCO
FRUTA

31

VERDURAS Y CERELES
CARNE BLANCA
FRUTA

Kcal media semanal: 681 CH: 85,1 G: 22,7 P: 34,05

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.