

MENÚ COMEDOR

Marzo 2023



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
 BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE
ARROZ MILANESA
 MILAN-STYLE RICE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

2
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
 COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW
MERLUZA REBOZADA AL HORNO
 OVEN BREADED HAKE
FRUTA
 FRUIT

3
 Kcal media semanal: 832 CH: 104 G: 27,7 P: 41,6
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO
 TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE
MACARRONES CON TOMATE CASERO
 MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
 MEATBALLS IN SAUCE
YOGUR
 YOGHOURT

6
PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
 GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE
CREMA DE ZANAHORIA
 CREAM OF CARROT SOUP
POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE
 CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES
FRUTA
 FRUIT

7
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
 CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE
FUSILLI A LA NAPOLITANA
 FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE
FILETE SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA
 BAKED FISH WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

8
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
 BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
 SAUTÉED GREEN BEANS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
 BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES
FRUTA
 FRUIT

9
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

10
 Kcal media semanal: 957 CH: 119,6 G: 31,9 P: 47,8
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
 CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
 VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA
REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA
 MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD
YOGUR
 YOGHOURT

13
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
 COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
 LENTIL STEW WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

14
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
 BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED AND GREEN PEPPER PUREE
BROCOLI SALTEADO CON PATATAS
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA
 GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD
FRUTA
 FRUIT

15
PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
 LENTILS, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE
SOPA DE AVE CON FIDEOS
 POULTRY SOUP
CANELONES
 CANNELONI
FRUTA
 FRUIT

16
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
MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE
 OVEN-BAKED HAKE IN GREEN SAUCE
FRUTA
 FRUIT

17
 Kcal media semanal: 881 CH: 110,1 G: 29,3 P: 44
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
 HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE
CREMA DE CALABACÍN
 CREAM OF COURGETTE SOUP
MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
 PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS
YOGUR
 YOGHOURT

20
FESTIVO
 HOLIDAY

21
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
 BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW
FRUTA
 FRUIT

22
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN
 COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE
CREMA DE PUERROS
 CREAM OF LEEK SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS JARDINIERE
FRUTA
 FRUIT

23
PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
 PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE
TALLARINES CON AJO Y QUESO
 TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE
REVUELTO DE BACALAO CON ENSALADA
 COD SCRAMBLED EGGS WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

24
 Kcal media semanal: 907 CH: 113 G: 30,2 P: 45,3
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
 CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
 BLACK BEAN STEW
POLLO AL CURRY CON ARROZ
 CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE
YOGUR
 YOGHOURT

27
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
RAGOUT CON GUISANTES Y ZANAHORIA
 PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT
FRUTA
 FRUIT

28
PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO
 WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE
CREMA DE CALABAZA
 CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
 GARLIC CHICKEN WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

29
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
 BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE
LENTEJAS RIOJANAS
 RIOJA-STYLE LENTIL
BACALAO EMPANADO AL HORNO
 OVEN BREADED COD
FRUTA
 FRUIT

30
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
 COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE
MACARRONES CON TOMATE Y ALBACACA
 MACARONI WITH TOMATO AND BASIL
FILETE RUSO CON QUESO
 SALISBURY STEAK WITH CHEESE
FRUTA
 FRUIT

31
 Kcal media semanal: 876 CH: 109,5 G: 29,2 P: 43,8
FESTIVO
 HOLIDAY





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ MILANESA
MILAN-STYLE RICE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

2

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 832 CH: 104 G: 27,7 P: 41,6
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS IN SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

7

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA
BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

Kcal media semanal: 957 CH: 119,6 G: 31,9 P: 47,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD

FRUTA
FRUIT

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP

CANELONES
CANNELONI

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE
OVEN-BAKED HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA
FRUIT

17

Kcal media semanal: 881 CH: 110,1 G: 29,3 P: 44
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

20

FESTIVO
HOLIDAY

21

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

23

TALLARINES CON AJO Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE

REVUELTO DE BACALAO CON ENSALADA
COD SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

24

Kcal media semanal: 907 CH: 113 G: 30,2 P: 45,3
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEAN STEW

POLLO AL CURRY CON ARROZ
CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE

YOGUR
YOGHOURT

27

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

RAGOUT CON GUI SANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT

FRUTA
FRUIT

28

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
GARLIC CHICKEN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

LENTEJAS RIOJANAS
RIOJA-STYLE LENTIL

BACALAO EMPANADO AL HORNO
OVEN BREADED COD

FRUTA
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

FILETE RUSO CON QUESO
SALISBURY STEAK WITH CHEESE

FRUTA
FRUIT

31

Kcal media semanal: 853 CH: 106,6 G: 22,5 P: 33,7

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PARRILLADA DE VERDURAS
GRILLED VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

GRATÍN DE PESCADO
FISH GRATIN

FRUTA
FRUIT

2

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

ENSALADA CAMPERA CON ATÚN
COUNTRY SALAD WITH TUNA

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

QUICHÉ LORRAINE
QUICHE LORRAINE

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 832 CH: 104 G: 27,7 P: 41,6
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ENSALADA TROPICAL
TROPICAL SALAD

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS IN SAUCE

ADOBO SEVILLANO
MARBINATED FISH

YOGUR
YOGHOURT

10

Kcal media semanal: 957 CH: 119,6 G: 31,9 P: 47,8

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

VERDURAS GRATINADAS
VEGETABLES AU GRATIN

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA
MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

YOGUR
YOGHOURT

17

Kcal media semanal: 881 CH: 110,1 G: 29,3 P: 44

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

TIAN DE VERDURAS Y QUESO
VEGETABLE TIAN WITH CHEESE

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

SAN JACOBO
BREADED HAM AND CHEESE

YOGUR
YOGHOURT

24

Kcal media semanal: 907 CH: 113 G: 30,2 P: 45,3

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEAN STEW

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

POLLO AL CURRY CON ARROZ
CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE

QUESADILLAS CON ENSALADA
QUESADILLA WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

31

Kcal media semanal: 853 CH: 106,6 G: 63,9 P: 42,6

FESTIVO
HOLIDAY

6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP

ARROZ NEGRO
BLACK RICE

POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES

RABAS DE CALAMAR
FRIED CALAMARI

FRUTA
FRUIT

7

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

HERVIDO DE ALCACHOFAS Y HUEVO
BOILED ARTICHOKE AND EGG

FILETE SAN PEDRO HORNO CON ENSALADA
BAKED FISH WITH SALAD

JAMÓN BRASEADO
ROAST HAM

FRUTA
FRUIT

8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

PATATAS CON COSTILLAS
POTATOES WITH RIBS STEW

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES

MUSAKA
MUSAKA

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES STEW

FRUTA
FRUIT

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

GUIISO DE FIDEOS CON CARNE
NOODLE WITH MEAT STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

BACALAO ENCEBOLLADO CON PISTO
COD WITH ONIONS AND RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

MACARRONES PANNA E PROSCIUTTO
CREAM AND HAM MACARONI

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD

PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENO DE BACALAO
COD STUFFED PEPPERS

FRUTA
FRUIT

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP

ENSALADA MEDITERRÁNEA
MEDITERRANEAN SALAD

CANELONES
CANNELLONI

FLAMENQUÍN CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE ROLL WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

SANCOCHO CANARIO
CANARIAN SANCOCHO

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
OVEN-BAKED HAKE IN GREEN SAUCE

PINCHOS MORUNOS DE POLLO
CHICKEN MOORISH SKEWERS

FRUTA
FRUIT

20

FESTIVO
HOLIDAY

21

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

BERENJENA PARMEGGIANA
PARMEGGIANA AUBERGINES

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

LIMANDA A LA MEUNIÈRE
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ARROZ CALDOSO DE POLLO Y JAMÓN
SOUP RICE WITH CHICKEN AND HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

ATÚN EN SALSA DE SOJA
TUNA WITH SOY SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

TALLARINES CON AJO Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE

CHAMPIÑÓN AL AJILLO
GARLIC MUSHROOM

REVUELTO DE BACALAO CON ENSALADA
COD SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

FRUTA
FRUIT

27

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

ENSALADA DE QUINOA
QUINOA SALAD

RAGOUT CON GUISANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT

VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA VERDE
FISH FINGERS WITH GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

28

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

PATATAS CON COSTILLAS
POTATOES WITH RIBS STEW

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
GARLIC CHICKEN WITH SALAD

PASTEL DE SALMÓN CON ESPECIAS
SALMON PIE WITH SPICES

FRUTA
FRUIT

29

LENTEJAS RIOJANAS
RIOJA-STYLE LENTIL

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS

BACALAO EMPANADO AL HORNO
OVEN BREADED COD

ALITAS RUSTIDAS CON AJO Y PEREJIL
CHICKEN WINGS WITH GARLIC AND PARSLEY

FRUTA
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

ENSALADA TEX-MEX
TEX-MEX SALAD

FILETE RUSO CON QUESO
SALISBURY STEAK WITH CHEESE

PASTEL DE PESCADO
FISH PIE

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

13

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CHICKPEA STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

20

FESTIVO
HOLIDAY

27

ARROZ AL HORNO VALENCIANO
VALENCIAN OVEN STYLE RICE

RAGOUT CON GUI SANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT

FRUTA
FRUIT

7

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

FILETE SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA
BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD

FRUTA
FRUIT

21

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

28

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
GARLIC CHICKEN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

1

ARROZ MILANESA
MILAN-STYLE RICE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

29

ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS
WHITE BEAN WITH POTATOES

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD

FRUTA
FRUIT

2

ESTOFADAS DE ALUBIAS
BEANS STEW

MERLUZA AL HORNO
OVEN-BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

9

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

MERLUZA AL HORNO CON Salsa VERDE
OVEN-BAKED HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

TALLARINES CON AJO Y QUESO (SIN GLUTEN)

TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE (GLUTEN FREE)

REVUELTO DE BACALAO CON ENSALADA
COD SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA (SIN GLUTEN)

MACARONI WITH TOMATO AND BASIL (GLUTEN FREE)

FILETE RUSO CON QUESO
SALISBURY STEAK WITH CHEESE

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 832 CH: 104 G: 27,7 P: 41,6
MACARRONES CON TOMATE CASERO (SIN GLUTEN)
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO (GLUTEN FREE)

ALBÓNDIGAS EN Salsa
MEATBALLS IN SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

10

Kcal media semanal: 957 CH: 119,6 G: 31,9 P: 47,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

17

Kcal media semanal: 881 CH: 110,1 G: 29,3 P: 44
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

24

Kcal media semanal: 907 CH: 113 G: 30,2 P: 45,3
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEAN STEW

POLLO AL CURRY CON ARROZ
CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE

YOGUR
YOGHOURT

31

Kcal media semanal: 853 CH: 106,6 G: 63,9 P: 42,6

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ MILANESA
MILAN-STYLE RICE

POLLO CON PATATAS
CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

2

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 832 CH: 104 G: 27,7 P: 41,6
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS IN SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

7

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

FILETE SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA
BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

Kcal media semanal: 957 CH: 119,6 G: 31,9 P: 47,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

PAVO CON ENSALADA
GRILLED TURKEY WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

FILETE DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF STEAK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD

FRUTA
FRUIT

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN HUEVO)
POULTRY SOUP (EGG FREE)

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE
OVEN-BAKED HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA
FRUIT

17

Kcal media semanal: 881 CH: 110,1 G: 29,3 P: 44
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

20

FESTIVO
HOLIDAY

21

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (SIN HUEVO)
MEATBALLS JARDINIÈRE (EGG FREE)

FRUTA
FRUIT

23

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

BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

24

Kcal media semanal: 907 CH: 113 G: 30,2 P: 45,3
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

POLLO AL CURRY CON ARROZ
CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE

YOGUR
YOGHOURT

27

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

RAGOUT CON GUIANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT

FRUTA
FRUIT

28

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
GARLIC CHICKEN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

LENTEJAS RIOJANAS
RIOJA-STYLE LENTIL

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD

FRUTA
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

FILETE RUSO CON QUESO
SALISBURY STEAK WITH CHEESE

FRUTA
FRUIT

31

Kcal media semanal: 853 CH: 106,6 G: 63,9 P: 42,6

FESTIVO
HOLIDAY



ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ MILANESA
MILAN-STYLE RICE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

2

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
OVEN BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 832 CH: 104 G: 27,7 P: 41,6
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS IN SAUCE

FRUTA
FRUIT

6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO
POBRE
CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

7

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE SAN PEDRO AL HORNO CON
ENSALADA
BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON
PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

Kcal media semanal: 957 CH: 119,6 G: 31,9 P: 47,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y
ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN
SALAD

FRUTA
FRUIT

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE
OVEN-BAKED HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA
FRUIT

17

Kcal media semanal: 881 CH: 110,1 G: 29,3 P: 44
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

20

FESTIVO
HOLIDAY

21

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

23

TALLARINES CON AJO
TAGLIATELLE WITH GARLIC

REVUELTO DE BACALAO CON ENSALADA
COD SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

24

Kcal media semanal: 907 CH: 113 G: 30,2 P: 45,3
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEAN STEW

POLLO AL CURRY CON ARROZ
CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE

FRUTA
FRUIT

27

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

RAGOUT CON GUISANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT

FRUTA
FRUIT

28

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
GARLIC CHICKEN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

LENTEJAS RIOJANAS
RIOJA-STYLE LENTIL

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD

FRUTA
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

FILETE RUSO
SALISBURY STEAK

FRUTA
FRUIT

31

Kcal media semanal: 876 CH: 109,5 G: 29,2 P: 43,8

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ MILANESA
MILAN-STYLE RICE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

2

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 919 CH: 114,8 G: 30,6 P: 45,9
MACARRONES CON TOMATE CASERO
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS IN SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE
CHICKEN BBQ WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

7

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

Kcal media semanal: 931 CH: 116,3 G: 31 P: 46,5
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD

FRUTA
FRUIT

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP

CANELONES
CANNELONI

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

17

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 44,7
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

20

FESTIVO
HOLIDAY

21

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

23

TALLARINES CON AJO Y QUESO
TAGLIATELLE WITH GARLIC AND CHEESE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

24

Kcal media semanal: 890 CH: 111,2 G: 29,6 P: 44,5
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEAN STEW

POLLO AL CURRY CON ARROZ
CHICKEN WITH CURRY SAUCE AND RICE

YOGUR
YOGHOURT

27

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

RAGOUT CON GUISANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND CARROT RAGOUT

FRUTA
FRUIT

28

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA
GARLIC CHICKEN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

LENTEJAS RIOJANAS
RIOJA-STYLE LENTIL

REVUELTO CORTIJERO
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO

FRUTA
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

FILETE RUSO CON QUESO
SALISBURY STEAK WITH CHEESE

FRUTA
FRUIT

31

Kcal media semanal: 876 CH: 109,5 G: 29,2 P: 43,8

FESTIVO
HOLIDAY



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE VERDURAS CON TUBÉRCULO
CARNE BLANCA
FRUTA

2

HERVIDO DE VERDURAS
HUEVO CON CEREALES
FRUTA

3

Kcal media semanal: 675 CH: 84,3 G: 22,5 P: 33,7

ENSALADA DE VERDURAS Y CEREALES
PESCADO AZUL
FRUTA

6

VERDURAS ASADAS
HUEVO Y TUBÉRCULO
FRUTA

7

VERDURAS CON LEGUMBRES
CARNE BLANCA
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS CON SEMILLAS
PESCADO BLANCO
FRUTA

9

MENESTRA DE VERDURAS CON TUBÉRCULO
CARNE BLANCA
FRUTA

10

Kcal media semanal: 693 CH: 86,6 G: 23,10 P: 34,6

FAJITAS DE VERDURAS
PESCADO AZUL
FRUTA

13

ENSALADA VARIADA
CARNE BLANCA CON CEREALES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
HUEVO REVUELTO
FRUTA

15

PISTO
PESCADO AZUL CON TUBÉRCULO
FRUTA

16

VERDURAS ASADAS AL HORNO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

17

Kcal media semanal: 714 CH: 89,2 G: 23,8 P: 35,7

VERDURAS SALTEADAS
PESCADO BLANCO CON LEGUMBRES
FRUTA

20

FESTIVO
HOLIDAY

21

HERVIDO CON TUBÉRCULO
PESCADO AZUL
FRUTA

22

ENSALADA COMPLETA
TORTILLA
FRUTA

23

VERDURAS HERVIDAS
PESCADO CON CEREALES
FRUTA

24

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

CREMA DE VERDURAS CON TUBÉRCULO
CARNE BLANCA
FRUTA

27

HERVIDO DE VERDURAS CON PATATAS
HUEVO Y TUBÉRCULO
FRUTA

28

ENSALADA
PASTA DE LEGUMBRE CON HUEVO
FRUTA

29

SALTEADO DE VERDURAS CON PATATA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

30

SOPA DE ARROZ CON VERDURAS
MARISCO
FRUTA

31

Kcal media semanal: 613 CH: 76,6 G: 20,4 P: 30,6

FESTIVO
HOLIDAY

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.