

# **MENÚ COMEDOR**

## ***Mayo 2022***



*Una dieta sana y equilibrada*





LUNES

2

FESTIVO  
HOLIDAY

9

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

HAMBURGUESA CON PATATAS ASADAS  
HAMBURGER WITH ROASTED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

16

FESTIVO  
HOLIDAY

23

SALTEADO DE GUISANTES, ZANAHORIA Y  
MAÍZ  
STIR FRIED PEAS, CARROTS AND CORN

ALITAS DE POLLO AL HORNO CON  
ENSALADA  
BAKED CHICKEN WINGS WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

30

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

CINTA DE LOMO ADOBADA CON  
ENSALADA  
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

MARTES

3

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

10

TALLARINES CON PISTO  
TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

PALOMETA A LA BILBAÍNA Y ENSALADA  
BILBAO-STYLE PERMIT WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

17

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

24

ALUBIAS ESTOFADAS CON BERZA  
BLACK BEANS STEW WITH CABBAGE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

31

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA  
SPAGHETTI WITH NEAPOLITAN SAUCE

LIMANDA A LA MEUNIÈRE  
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE

FRUTA  
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS  
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

MERLUZA ASADA CON CHIMICHURRI  
ROASTED HAKE WITH CHIMICHURRI

FRUTA  
FRUIT

11

SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS  
STEW NOODLE SOUP

POLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN FRICASSÉ

FRUTA  
FRUIT

18

MACARRONES CARBONARA  
MACARONI CARBONARA

REVUELTO MURCIANO  
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS

FRUTA  
FRUIT

25

ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA  
FRIED RICE WITH SOY SAUCE

MAGRO CON TOMATE  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

5

ENSALADA TEMPLADA DE HUEVO Y  
ATÚN  
EGG AND TUNA SALAD

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA MERY  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH MERY SAUCE

FRUTA  
FRUIT

12

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA  
VERDE  
COURGETTE OMELETTE WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
STIR FRIED GREEN BEANS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

26

ENSALADA CAMPERA  
COUNTRY SALAD

FILETE RUSO CON SALSA ESPAÑOLA  
SALISBURY STEAK WITH SPANISH SAUCE

FRUTA  
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal:

BRÓCOLI SALTEADO  
STIR FRIED BROCCOLI

CANELONES DE CARNE  
MEAT CANNELONI

YOGUR  
YOGHOURT

13

Kcal media semanal:

RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GUISANTES  
MUSHROOM AND PEAS RISOTTO

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO  
CRISPY BAKED COD

YOGUR  
YOGHOURT

20

Kcal media semanal:

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

PESCADILLA ORLY AL HORNO  
BAKED BREADED WHITING

YOGUR  
YOGHOURT

27

Kcal media semanal:

FUSILLI CON PISTO  
FUSILLI WITH VEGETABLES

MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA MERY  
GRILED HAKE WITH MERY SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: