

# MENÚ COMEDOR

## Mayo 2023



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p><b>FESTIVO</b> HOLIDAY</p>	<p><b>FESTIVO</b> HOLIDAY</p>	<p><b>PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA</b> CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE</p> <p><b>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</b> RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES</p> <p><b>MERLUZA REBOZADA AL HORNO</b> OVEN BREADED HAKE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE</b> HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> LENTIL STEW</p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO</b> WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE</p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE CASERO</b> MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO</p> <p><b>ALBÓNDIGAS</b> MEATBALLS</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHOURT</p>
<p>8</p> <p><b>PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE</b> BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE</p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS</b> CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP</p> <p><b>POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE</b> BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>9</p> <p><b>PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA</b> COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE</p> <p><b>FUSILLI A LA NAPOLITANA</b> FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE</p> <p><b>FILETE SAN PEDRO HORNO CON ENSALADA</b> BAKED FISH WITH SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>10</p> <p><b>PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO</b> TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE</p> <p><b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS</b> SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS</b> BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>11</p> <p><b>PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA</b> GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE</p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP</p> <p><b>COCIDO COMPLETO</b> MADRID-STYLE STEW</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>12</p> <p>Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7</p> <p><b>PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE</b> CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS Y SETAS</b> VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA</p> <p><b>REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA</b> MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHOURT</p>
<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b> HOLIDAY</p>	<p>16</p> <p><b>PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR</b> BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE</p> <p><b>BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS</b> SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES</p> <p><b>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA</b> GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>17</p> <p><b>PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE</b> HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE</p> <p><b>SOPA DE AVE CON FIDEOS</b> POULTRY SOUP WITH NOODLES</p> <p><b>CANELONES</b> CANNELONI</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>18</p> <p><b>PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE</b> CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE</p> <p><b>ARROZ CON TOMATE CASERO</b> WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO</p> <p><b>BACALAO REBOZADO AL HORNO</b> OVEN BREADED COD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>19</p> <p>Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5</p> <p><b>PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA</b> COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> CREAM OF COURGETTE SOUP</p> <p><b>MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS</b> PORK WITH TOMATO AND PEPPERS</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHOURT</p>
<p>22</p> <p><b>PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE</b> BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED AND GREEN PEPPER PUREE</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS Y SETAS</b> VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA</p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>23</p> <p><b>PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN</b> LENTILS, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE</p> <p><b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS</b> SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p><b>POLLO EN PEPIITORIA</b> CHICKEN FRICASSÉ</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>24</p> <p><b>PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA</b> CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE</p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP</p> <p><b>COCIDO COMPLETO</b> MADRID-STYLE STEW</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>25</p> <p><b>PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN</b> HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE</p> <p><b>ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO</b> SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE</p> <p><b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b> HAKE IN GREEN SAUCE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>26</p> <p>Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1</p> <p><b>PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR</b> BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE</p> <p><b>ENSALADA DE PATATA, GUISANTES Y ATÚN</b> POTATO, PEAS AND TUNA SALAD</p> <p><b>JAMÓN BRASEADO</b> ROAST HAM</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHOURT</p>
<p>29</p> <p><b>PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN</b> COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE</p> <p><b>ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> BEANS WITH VEGETABLES STEW</p> <p><b>REVUELTO CORTIJERO</b> SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>30</p> <p><b>PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA</b> PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE</p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA</b> MACARONI WITH TOMATO AND BASIL</p> <p><b>LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA</b> OVEN SOLE WITH SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>31</p> <p><b>PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA</b> CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS</b> CREAM OF VEGETABLES SOUP</p> <p><b>CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL</b> PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p>Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1</p>	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

2

FESTIVO  
HOLIDAY

3

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES

MERLUZA REBOZADA AL HORNO  
OVEN BREADED HAKE

FRUTA  
FRUIT

4

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

5

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7  
MACARRONES CON TOMATE CASERO  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ALBÓNDIGAS  
MEATBALLS

YOGUR  
YOGHOURT

8

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS  
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP

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

FRUTA  
FRUIT

9

FUSILLI A LA NAPOLITANA  
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE SAN PEDRO HORNO CON  
ENSALADA  
BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

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

FRUTA  
FRUIT

11

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

12

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5  
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA  
MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

15

FESTIVO  
HOLIDAY

16

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

17

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
POULTRY SOUP WITH NOODLES

CANELONES  
CANNELLONI

FRUTA  
FRUIT

18

ARROZ CON TOMATE CASERO  
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

BACALAO REBOZADO AL HORNO  
OVEN BREADED COD

FRUTA  
FRUIT

19

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1  
CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR  
YOGHOURT

22

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN FRICASSÉ

FRUTA  
FRUIT

24

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

25

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

26

Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7  
ENSALADA DE PATATA, GUISANTES Y ATÚN  
POTATO, PEAS AND TUNA SALAD

JAMÓN BRASEADO  
ROAST HAM

YOGUR  
YOGHOURT

29

ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
BEANS WITH VEGETABLES STEW

REVUELTO CORTIJERO  
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND  
CHORIZO

FRUTA  
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA  
OVEN SOLE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

31

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

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

FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 28,7 P: 43,1



## LUNES

1

**FESTIVO**  
HOLIDAY

8

**CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS**  
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP

**ARROZ NEGRO**  
BLACK RICE

**POLLO BARBAO CON PATATAS A LO POBRE**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

**MEJILLÓN TIGRE**  
MUSSEL

**FRUTA**  
FRUIT

15

**FESTIVO**  
HOLIDAY

22

**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

**ENSALADA DE LEGUMBRES CON JAMÓN**  
VEGETABLE SALAD WITH HAM

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**VARITAS DE MERLUZA**  
FISH FINGERS

**FRUTA**  
FRUIT

29

**ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS**  
BEANS WITH VEGETABLES STEW

**SALMOREJO CORDOBÉS**  
CORDOBA SALMOREJO

**REVUELTO CORTIJERO**  
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO

**BERENJENAS RELLENAS**  
STUFFED AUBERGINES

**FRUTA**  
FRUIT

## MARTES

2

**FESTIVO**  
HOLIDAY

9

**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

**VERDURAS GRATINADAS**  
VEGETABLES AU GRATIN

**FILETE SAN PEDRO HORNO CON ENSALADA**  
BAKED FISH WITH SALAD

**LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN

**FRUTA**  
FRUIT

16

**BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS**  
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

**MACARRONES CARBONARA**  
CARBONARA 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

23

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**FIDEUÁ**  
FIDEUÁ

**POLLO EN PEPITORIA**  
CHICKEN FRICASSÉ

**PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA**  
OVEN-BAKED PERMIT WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

30

**MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA**  
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

**ENSALADA DE QUINOA**  
QUINOA SALAD

**LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA**  
OVEN SOLE WITH SALAD

**PINCHOS MORUNOS DE POLLO**  
CHICKEN MOORISH SKEWERS

**FRUTA**  
FRUIT

## MIÉRCOLES

3

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES

**ENSALADA DE PIMIENTOS CON ATÚN**  
PEPPER SALAD WITH TUNA

**MERLUZA REBOZADA AL HORNO**  
OVEN BREADED HAKE

**QUICHÉ LORRAINE**  
QUICHE LORRAINE

**FRUTA**  
FRUIT

10

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**PATATAS CON SEPIA**  
POTATOES WITH SQUID

**HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO**

BEEF HAMBURGER WITH GARNISH

**SAN JACOBO CON ENSALADA**  
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

17

**SOPA DE AVE CON FIDEOS**  
POULTRY SOUP

**ENSALADA TROPICAL**  
TROPICAL SALAD

**CANELONES**  
CANNELLONI

**FLAMENQUÍN CON ENSALADA**  
BREADED HAM AND CHEESE ROLL

**FRUTA**  
FRUIT

24

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**ENSALADA DE FRUTAS Y YORK**  
FRUIT SALAD WITH YORK

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**MUSAKA**  
MUSAKA

**FRUTA**  
FRUIT

31

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**ENSALADA DE POLLO Y MANZANA**  
CHICKEN AND APPLE SALAD

**CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL**

PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

**LASAÑA DE VERDURAS**  
VEGETABLE LASAGNA

**FRUTA**  
FRUIT

## JUEVES

4

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**ENSALADA CAMPERA CON ATÚN**  
COUNTRY SALAD WITH TUNA

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**QUESADILLAS DE JAMÓN YORK Y QUESO**  
QUESADILLA WITH HAM AND CHEESE

**FRUTA**  
FRUIT

11

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**ENSALADA NIÇOISE**  
NIÇOISE SALAD

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

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

**FRUTA**  
FRUIT

18

**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

**SALMOREJO CORDOBÉS**  
CORDOBA SALMOREJO

**BACALAO REBOZADO AL HORNO**  
OVEN BREADED COD

**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HOMEMADE HAM CROQUETTES

**FRUTA**  
FRUIT

25

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

**GAZPACHO ANDALUZ**  
ANDALUSIAN GAZPACHO

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**EMPANADILLAS DE ATÚN Y TOMATE**  
TUNA AND TOMATO PASTIES

**FRUTA**  
FRUIT

5

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

**MACARRONES CON TOMATE CASERO**  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

**TEMPURA DE VERDURAS**  
VEGETABLES TEMPURA

**ALBÓNDIGAS**  
MEATBALLS

**ADOBO SEVILLANO**  
MARINATED FISH

**YOGUR**  
YOGHOURT

12

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

**PAELLA DE VERDURAS Y SETAS**  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

**ENSALADA CÉSAR**  
CESAR SALAD

**REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA**  
MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

**PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO**  
HAM AND CHEESE PIZZA

**YOGUR**  
YOGHOURT

19

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

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**FIDEOS DE ARROZ FRITOS**  
FRIED RICE NOODLES

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

**CALAMARES A LA ROMANA**  
CALAMARI

**YOGUR**  
YOGHOURT

26

Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7

**ENSALADA DE PATATA, GUI SANTES Y ATÚN**  
POTATO, PEAS AND TUNA SALAD

**ARROZ FRITO**  
FRIED RICE

**JAMÓN BRASEADO**  
ROAST HAM

**PASTEL DE PESCADO GRATINADO**  
GRATIN FISH PIE

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 28,7 P: 43,1



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
FESTIVO HOLIDAY	FESTIVO HOLIDAY	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES	GARBANZOS CON VERDURAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES	Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7 MACARRONES CON TOMATE CASERO (SIN GLUTEN) MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO (GLUTEN FREE)
8	9	10	11	12
CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP	FUSILLI A LA NAPOLITANA (SIN GLUTEN) FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)	MERLUZA AL HORNO OVEN BAKED HAKE	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD	ALBÓNDIGAS MEATBALLS
POLLO BARBACOA CON PATATAS A LO POBRE BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES	FILETE SAN PEDRO HORNO CON ENSALADA BAKED FISH WITH SALAD	FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN) STEW SOUP (GLUTEN FREE)	Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5 PAELLA DE VERDURAS Y SETAS VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA
FRUTA FRUIT	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOES	FRUTA FRUIT	COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW	REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD
FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	YOGUR YOGHOURT
15	16	17	18	19
FESTIVO HOLIDAY	BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES	SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN GLUTEN) POULTRY SOUP WITH NOODLES (GLUTEN FREE)	ARROZ CON TOMATE CASERO WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO	Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP
FRUTA FRUIT	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA VALENCIANA GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN SALAD	PASTEL DE CARNE MEAT PIE	BACALAO AL HORNO OVEN BAKED COD	MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS PORK WITH TOMATO AND PEPPERS
FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	YOGUR YOGHOURT
22	23	24	25	26
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS	SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN) STEW SOUP (GLUTEN FREE)	ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO (SIN GLUTEN) SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE (GLUTEN FREE)	Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7 ENSALADA DE PATATA, GUISANTES Y ATÚN POTATO, PEAS AND TUNA SALAD
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD	POLLO EN PEPITORIA CHICKEN FRICASSÉ	COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW	MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE IN GREEN SAUCE	JAMÓN BRASEADO ROAST HAM
FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	YOGUR YOGHOURT
29	30	31	Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 28,7 P: 43,1	
ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES STEW	MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA (SIN GLUTEN) MACARONI WITH TOMATO AND BASIL (GLUTEN FREE)	CREMA DE VERDURAS CREAM OF VEGETABLES SOUP		
REVUELTO CORTIJERO SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO	LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA OVEN SOLE WITH SALAD	CINTA DE LOMO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE		
FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT	FRUTA FRUIT		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

2

FESTIVO  
HOLIDAY

3

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLESMERLUZA AL HORNO  
OVEN BAKED HAKEFRUTA  
FRUIT

4

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEWBISTEC DE TERNERA CON ENSALADA  
BEEF STEAK WITH SALADFRUTA  
FRUIT

5

Kcal media semanal: 704 CH: 88 G: 23,4 P: 35,2  
MACARRONES CON TOMATE CASERO (SIN HUEVO)  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE  
(EGG FREE)ALBÓNDIGAS (SIN HUEVO)  
MEATBALLS (EGG FREE)YOGUR  
YOGHOURT

8

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS  
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUPPOLLO BARBACOA CON PATATAS A LO  
POBRE  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOESFRUTA  
FRUIT

9

FUSILLI A LA NAPOLITANA (SIN HUEVO)  
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)FILETE SAN PEDRO HORNO CON  
ENSALADA  
BAKED FISH WITH SALADFRUTA  
FRUIT

10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANSHAMBURGUESA DE TERNERA CON  
PATATAS AL HORNO  
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOESFRUTA  
FRUIT

11

SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)  
STEW SOUP (EGG FREE)COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEWFRUTA  
FRUIT

12

Kcal media semanal: 797 CH: 99,6 G: 25,5 P: 39,8  
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLAPECHUGA DE POLLO CON ENSALADA  
CHICKEN BREAST WITH SALADYOGUR  
YOGHOURT

15

FESTIVO  
HOLIDAY

16

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS  
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOESFILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y  
ENSALADA VALENCIANA  
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN  
SALADFRUTA  
FRUIT

17

SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN HUEVO)  
POULTRY SOUP WITH NOODLES (EGG FREE)PASTEL DE CARNE  
MEAT PIEFRUTA  
FRUIT

18

ARROZ CON TOMATE CASERO  
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATOBACALAO AL HORNO  
OVEN-BAKED CODFRUTA  
FRUIT

19

Kcal media semanal: 714 CH: 89,2 G: 23,8 P: 35,7  
CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUPMAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
PORK WITH TOMATO AND PEPPERSYOGUR  
YOGHOURT

22

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
GRILLED CHICKENFRUTA  
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANSPOLLO CON TOMATE  
CHICKEN WITH TOMATOFRUTA  
FRUIT

24

SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)  
STEW SOUP (EGG FREE)COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEWFRUTA  
FRUIT

25

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO (SIN HUEVO)  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE (EGG FREE)MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCEFRUTA  
FRUIT

26

Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7  
ENSALADA DE PATATA, GUISANTES Y ATÚN  
POTATO, PEAS AND TUNA SALADJAMÓN BRASEADO  
ROAST HAMYOGUR  
YOGHOURT

29

ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
BEANS WITH VEGETABLES STEWHAMBURGUESA DE TERNERA  
BEEF HAMBURGERFRUTA  
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y  
ALBAHACA (SIN HUEVO)  
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL (EGG FREE)LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA  
OVEN SOLE WITH SALADFRUTA  
FRUIT

31

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUPCINTA DE LOMO CON SALSA DE  
MOSTAZA Y MIEL  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCEFRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 28,7 P: 43,1



## ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

2

FESTIVO  
HOLIDAY

3

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLESMERLUZA REBOZADA AL HORNO  
OVEN BREADED HAKEFRUTA  
FRUIT

4

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEWTORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALADFRUTA  
FRUIT

5

Kcal media semanal: 875 CH: 109,3 G: 29,1 P: 43,7  
MACARRONES CON TOMATE CASERO  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATOALBÓNDIGAS  
MEATBALLSFRUTA  
FRUIT

8

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS  
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUPPOLLO BARBACOA CON PATATAS A LO  
POBRE  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOESFRUTA  
FRUIT

9

FUSILLI A LA NAPOLITANA  
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCEFILETE SAN PEDRO HORNO CON  
ENSALADA  
BAKED FISH WITH SALADFRUTA  
FRUIT

10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANSHAMBURGUESA DE TERNERA CON  
PATATAS AL HORNO  
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATOESFRUTA  
FRUIT

11

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUPCOCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEWFRUTA  
FRUIT

12

Kcal media semanal: 831 CH: 103,8 G: 27,7 P: 41,5  
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLAREVUELTO MURCIANO CON ENSALADA  
MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALADFRUTA  
FRUIT

15

FESTIVO  
HOLIDAY

16

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS  
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOESFILETE DE POLLO A LA PLANCHA Y  
ENSALADA VALENCIANA  
GRILLED CHICKEN FILLET AND VALENCIAN  
SALADFRUTA  
FRUIT

17

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
POULTRY SOUP WITH NOODLESPASTEL DE CARNE  
MEAT PIEFRUTA  
FRUIT

18

ARROZ CON TOMATE CASERO  
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATOBACALAO REBOZADO AL HORNO  
OVEN BREADED CODFRUTA  
FRUIT

19

Kcal media semanal: 802 CH: 100,2 G: 26,7 P: 40,1  
CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUPMAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
PORK WITH TOMATO AND PEPPERSFRUTA  
FRUIT

22

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLATORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALADFRUTA  
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANSPOLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN FRICASSÉFRUTA  
FRUIT

24

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUPCOCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEWFRUTA  
FRUIT

25

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO  
SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCEMERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCEFRUTA  
FRUIT

26

Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7  
ENSALADA DE PATATA, GUISANTES Y ATÚN  
POTATO, PEAS AND TUNA SALADJAMÓN BRASEADO  
ROAST HAMFRUTA  
FRUIT

29

ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
BEANS WITH VEGETABLES STEWREVUELTO CORTIJERO  
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND  
CHORIZOFRUTA  
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
MACARONI WITH TOMATO AND BASILLIMANDA AL HORNO CON ENSALADA  
OVEN SOLE WITH SALADFRUTA  
FRUIT

31

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUPCINTA DE LOMO CON SALSA DE  
MOSTAZA Y MIEL  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCEFRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 28,7 P: 43,1



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

2

FESTIVO  
HOLIDAY

3

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES

BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF STEAK

FRUTA  
FRUIT

4

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

5

Kcal media semanal: 843 CH: 105 G: 28,1 P: 42,1  
MACARRONES CON TOMATE CASERO  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO

ALBÓNDIGAS  
MEATBALLS

YOGUR  
YOGHOURT

8

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS  
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP

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

FRUTA  
FRUIT

9

FUSILLI A LA NAPOLITANA  
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

LACÓN AL HORNO CON PATATAS  
HAM BAKED WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

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

FRUTA  
FRUIT

11

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

12

Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7  
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

REVUELTO MURCIANO CON ENSALADA  
MURCIAN STYLE SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

15

FESTIVO  
HOLIDAY

16

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

17

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
POULTRY SOUP WITH NOODLES

CANELONES  
CANNELLONI

FRUTA  
FRUIT

18

ARROZ CON TOMATE CASERO  
WHITE RICE WITH HOMEMADE TOMATO

TORTILLA FRANCESA  
OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

19

Kcal media semanal: 823 CH: 102,8 G: 27,4 P: 41,15  
CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
PORK WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR  
YOGHOURT

22

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOM PAELLA

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN FRICASSÉ

FRUTA  
FRUIT

24

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

25

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

HAMBURGUESA DE TERNERA  
BEEF HAMBURGER

FRUTA  
FRUIT

26

Kcal media semanal: 835 CH: 104,3 G: 27,8 P: 41,7  
ENSALADA DE PATATA Y GUISANTES  
POTATO AND PEAS SALAD

JAMÓN BRASEADO  
ROAST HAM

YOGUR  
YOGHOURT

29

ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
BEANS WITH VEGETABLES STEW

REVUELTO CORTIJERO  
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND  
CHORIZO

FRUTA  
FRUIT

30

MACARRONES CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

RAGOUT DE POLLO CON ENSALADA  
CHICKEN RAGOUT WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

31

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

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

FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 863 CH: 107,8 G: 27,8 P: 43,1





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

2

FESTIVO  
HOLIDAY

3

VERDURAS AL HORNO CON TUBÉRCULO

CARNE BLANCA A LA PLANCHA CON  
TOMATE

FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS CON TUBÉRCULO

PESCADO AZUL CON ENSALADA

FRUTA

5

Kcal media semanal: 750 CH: 93,7 G: 25 P: 37,5  
PASTA DE LEGUMBRE CON VERDURAS

HUEVO

FRUTA

8

ENSALADA VARIADA CON CEREALES

PESCADO BLANCO

FRUTA

9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
INTEGRAL

HUEVO

FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS CON TUBÉRCULO

PESCADO BLANCO CON ENSALADA

FRUTA

11

ENSALADA DE CEREALES

CARNE BLANCA

FRUTA

12

Kcal media semanal: 747 CH: 93,3 G: 24,9 P: 37,3

VERDURA AL HORNO CON TUBÉRCULO

PESCADO AZUL CON LEGUMBRES COCIDAS

FRUTA

15

FESTIVO  
HOLIDAY

16

ENSALADA VARIADA CON LÁCTEOS

TORTILLA DE PATATAS

FRUTA

17

PARRILLADA DE VERDURAS Y  
TUBÉRCULO

CARNE BLANCA A LA PLANCHA

FRUTA

18

VERDURAS GRATINADAS

HUEVO CON CEREALES

FRUTA

19

Kcal media semanal: 714 CH: 89,2 G: 23,8 P: 35,7  
VERDURAS REVUELTAS CON HUEVO

PESCADO AZUL A LA PLANCHA CON  
ENSALADA

FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS CON PATATA

CARNE BLANCA

FRUTA

23

ENSALADA COMPLETA CON LEGUMBRE

TORTILLA FRANCESA

FRUTA

24

SALMOREJO

PESCADO AZUL CON BONIATO

FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS CON PATATA

CARNE BLANCA A LA PLANCHA

FRUTA

26

Kcal media semanal: 784 CH: 98 G: 26,1 P: 39,2  
MENESTRA DE VERDURAS

HUEVO REVUELTO CON LEGUMBRE

FRUTA

29

PASTA INTEGRAL CON AGUACATE Y  
VERDURAS

PESCADO AZUL

FRUTA

30

ENSALADA DE TOMATE

TORTILLA FRANCESA CON ARROZ  
COCIDO

FRUTA

31

GAZPACHO

PESCADO BLANCO A LA PLANCHA

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.