

MENÚ COMEDOR

Septiembre 2022



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

5
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE

12
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19
PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO
WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PALOMETA A LA VIZCAÍNA Y SALSA DE PIQUILLOS
VIZCAYA-STYLE PERMIT WITH PEPPER SAUCE

FRUTA
FRUIT

26
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

MARTES

6
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED AND GREEN PEPPER PUREE

13
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

FILETE DE GALLO CON SALSA MERY Y ZANAHORIAS SALTEADAS
MEGRIM FILLET WITH SAUTÉED CARROTS AND MERY SAUCE

FRUTA
FRUIT

20
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y JAMÓN
NOODLE SOUP WITH EGG AND HAM

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT

FRUTA
FRUIT

27
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE

FILETE GALLO SAN PEDRO AL LIMÓN
OVEN-BAKED MEGRIM WITH LEMON SAUCE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

7
PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
LENTILS, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

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

FRUTA
FRUIT

14
PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

BRÓCOLI AL PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE

FRUTA
FRUIT

21
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

REVUELTO CORTIJERO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
PASTA SOUP WITH PEPPERMINT

ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN WINGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

JUEVES

8
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

TALLARINES CON PISTO
TAGLIATELLE WITH RATATOUILLE

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA
ROASTED CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

22
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE

CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA
CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS
MARINATED PORK LOIN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

29
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PANACHÉ DE VERDURAS
VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF BURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

9 Kcal media semanal: 432 CH: 54 P: 14,4 G: 21,6
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

BACALAO A BRAS
PORTUGUESE-STYLE COD

YOGUR
YOGHOURT

16 Kcal media semanal: 499 CH: 62,3 P: 16,6 G: 24,9
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

PESCADILLA CON SALSA MARINERA Y ENSALADA VERDE
WHITING WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23 Kcal media semanal: 507 CH: 63,3 P: 16,9 G: 25,4
PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN

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

ROSADA AL HORNO CON ENSALADA
MALAGA-STYLE FISH WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

30 Kcal media semanal: 514 CH: 63,3 P: 17,1 G: 25,7
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA ORLY CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

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

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI AL PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

REVUELTO CORTIJERO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
PASTA SOUP WITH PEPPERMINT

ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN WINGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

8

TALLARINES CON PISTO
TAGLIATELLE WITH RATATOUILLE

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA
ROASTED CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA
CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS
MARINATED PORK LOIN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

29

PANACHÉ DE VERDURAS
VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF BURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

9

Kcal media semanal: 432 CH: 54 P: 14,4 G: 21,6

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

BACALAO A BRAS
PORTUGUESE-STYLE COD

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 499 CH: 62,3 P: 16,6 G: 24,9

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

PESCADILLA CON SALSA MARINERA Y ENSALADA VERDE
WHITING WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 507 CH: 63,3 P: 16,9 G: 25,4

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

ROSADA AL HORNO CON ENSALADA
MALAGA-STYLE FISH WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 514 CH: 63,3 P: 17,1 G: 25,7

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA ORLY CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PALOMETA A LA VIZCAÍNA Y SALSA DE PIQUILLOS
VIZCAYA-STYLE PERMIT WITH PEPPER SAUCE

FRUTA
FRUIT

26

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

FILETE DE GALLO CON SALSA MERY Y ZANAHORIAS SALTEADAS
MEGRIM FILLET WITH SAUTÉED CARROTS AND MERY SAUCE

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y JAMÓN
NOODLE SOUP WITH EGG AND HAM

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT

FRUTA
FRUIT

27

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE

FILETE GALLO SAN PEDRO AL LIMÓN
OVEN-BAKED MEGRIM WITH LEMON SAUCE

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

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

FRUTA
FRUIT

8

TALLARINES CON PISTO
TAGLIATELLE WITH RATATOUILLE

SALMOREJO CORDOBÉS
CORDOBA SALMOREJO

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA
ROAST CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD

ATÚN EN PIPERADA
TUNA WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

9

Kcal media semanal: 638 CH: 79,8 P: 21,3 G: 31,9

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

BACALAO A BRAS
PORTUGUESE-STYLE COD

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES

YOGUR
YOGHOURT

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEAN WITH VEGETABLES STEW

TIAN DE VERDURAS ASADAS
ROASTED VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

SAN JACABO
BREADED HAM AND CHEESE

FRUTA
FRUIT

13

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

COLIFLOR A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE CAULIFLOWER

FILETE DE GALLO CON SALSA MERY Y ZANAHORIAS SALTEADAS
MEGRIM FILLET WITH SAUTÉED CARROTS AND MERY SAUCE

PESCADO GRATINADO AL ALIOLI
FISH AU GRATIN WITH ALIOLI

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI AL PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE

HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ENSALADA
SALMON HAMBURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP

RISOTTO DE CHAMPIÑONES
MUSHROOM RISOTTO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

PASTEL DE PESCADO CON GUISANTES
FISH PIE WITH PEAS

FRUTA
FRUIT

16

Kcal media semanal: 821 CH: 102 P: 22,3 G: 41

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

ENSALADA ILUSTRADA
SALAD

PESCADILLA CON SALSA MARINERA Y ENSALADA VERDE
WHITING WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE AND GREEN SALAD

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

YOGUR
YOGHOURT

19

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

ENSALADA TROPICAL
SALAD

PALOMETA A LA VIZCAINA Y SALSA DE PIQUILLOS
VIZCAYA-STYLE PERMIT WITH PEPPER SAUCE

FLAMENQUÍN DE QUESO
BREADED ROLL CHEESE

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y JAMÓN
NOODLE SOUP WITH EGG AND HAM

GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT

CURRY DE PESCADO
CURRY FISH

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

ENSALADA DE QUINOA
QUINOA SALAD

REVUELTO CORTIJERO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO WITH SALAD

BERENJENAS A LA PARMESANA
AUBERGINES WITH PARMESAN CHEESE

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA
CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP

ARROZ FRITO
FRIED RICE

CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS
MARINATED PORK LOIN WITH BAKED POTATOES

FINGERS DE PESCADO
FISH FINGERS

FRUTA
FRUIT

23

Kcal media semanal: 789 CH: 98,6 P: 26,3 G: 39,4

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

SALTEADO DE JUDÍAS, BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN
SAUTÉED BEANS, BROCCOLI AND MUSHROOM

ROSADA AL HORNO CON ENSALADA
MALAGA-STYLE FISH WITH SALAD

HUEVOS RELLENOS DE ATÚN
TUNA STUFFED EGGS

YOGUR
YOGHOURT

26

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

ENSALADA DE FRUTAS Y JAMÓN
FRUIT AND HAM SALAD

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

TORTILLAS DE CAMARÓN
SPANISH SHRIMP FRITTERS

FRUTA
FRUIT

27

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE

GAZPACHO
GAZPACHO

FILETE GALLO SAN PEDRO AL LIMÓN
OVEN-BAKED MEGRIM WITH LEMON SAUCE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA
HAKE MEATBALLS

FRUTA
FRUIT

28

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
PASTA SOUP WITH PEPPERMINT

ENSALADILLA RUSA
POTATO SALAD

ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN WINGS WITH SALAD

PIQUILLOS RELLENOS DE BACALAO
COD STUFFED PEPPERS

FRUTA
FRUIT

29

PANACHÉ DE VERDURAS
VEGETABLES

ENSALADA DE LENTEJAS CON POLLO EN ESCABECHE
LENTILS AND MARINATED CHICKEN SALAD

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF BURGER WITH SALAD

MERLUZA RELLENA
STUFFED HAKE

FRUTA
FRUIT

30

Kcal media semanal: 804 CH: 100,5 P: 26,8 G: 40,2

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

CREMA DE GUISANES A LA MENTA
CREAM OF PEAS AND MINT SOUP

MERLUZA ORLY CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

QUESADILLAS DE JAMÓN
HAM QUESADILLA

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

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

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI AL PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE

FRUTA
FRUIT

8

PASTA CON PISTO (SIN GLUTEN)
PASTA WITH RATATOUILLE (GLUTEN FREE)

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA
ROASTED CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP

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

FRUTA
FRUIT

9

Kcal media semanal: 638 CH: 79.75 P: 21.26 G: 31.90

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

BACALAO A BRAS
PORTUGUESE-STYLE COD

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 843 CH: 105.3 P: 28.1 G: 42.15

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

PESCADILLA CON SALSA MARINERA Y ENSALADA VERDE
WHITING WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

FILETE DE GALLO CON SALSA MERY Y ZANAHORIAS SALTEADAS
MEGRIM FILLET WITH SAUTÉED CARROTS AND MERY SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PALOMETA A LA VIZCAÍNA Y SALSA DE PIQUILLOS
VIZCAYA-STYLE PERMIT WITH PEPPER SAUCE

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y JAMÓN (SIN GLUTEN)

NOODLE SOUP WITH EGG AND HAM (GLUTEN FREE)

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT

FRUTA
FRUIT

21

ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BLACK BEAN STEW WITH VEGETABLES

REVUELTO CORTIJERO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA
CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS
MARINATED PORK LOIN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

23

Kcal media semanal: 791 CH: 98.8 P: 26.3 G: 39.55

PASTA CON ACEITE, AJO Y QUESO (SIN GLUTEN)

PASTA WITH OIL, GARLIC AND CHEESE (GLUTEN FREE)

ROSADA AL HORNO CON ENSALADA
MALAGA-STYLE FISH WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

26

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

27

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA

MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE

FILETE GALLO SAN PEDRO AL LIMÓN
OVEN-BAKED MEGRIM WITH LEMON SAUCE

FRUTA
FRUIT

28

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA (SIN GLUTEN)

PASTA SOUP WITH PEPPERMINT (GLUTEN FREE)

ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN WINGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

29

PANACHÉ DE VERDURAS
VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF BURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

30

Kcal media semanal: 824 CH: 103 P: 27.4 G: 41.20

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>7</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CHICKPEAS STEW</p> <p>CINTA DE LOMO CON SALSAS DE MIEL Y MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>8</p> <p>PASTA CON PISTO (SIN HUEVO) PASTA WITH RATATOUILLE (EGG FREE)</p> <p>POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA Y ENSALADA ROASTED CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal media semanal: 625 CH: 78.1 P: 20.80 G: 31.25</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FRIED RICE</p> <p>BACALAO A LA BILBAINA BILBAO-STYLE COD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>14</p> <p>BRÓCOLI AL PESTO BROCCOLI WITH PESTO SAUCE</p> <p>CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINIÈRE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal media semanal: 805 CH: 100.6 P: 26.80 G: 40.20</p> <p>PASTA A LA NAPOLITANA (SIN HUEVO) PASTA WITH NEAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)</p> <p>PESCADILLA CON SALSAS MARINERA Y ENSALADA VERDE WHITING WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE AND GREEN SALAD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS LENTIL STEW WITH VEGETABLES</p> <p>FILETE DE TERNERA BEEF FILLET</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS MARINATED PORK LOIN WITH FINELY-SLICED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>23 Kcal media semanal: 789 CH: 98.60 P: 26.30 G: 39.40</p> <p>PASTA CON ACEITE, AJO Y QUESO (SIN HUEVO) PASTA WITH OIL, GARLIC AND CHEESE (EGG FREE)</p> <p>ROSADA AL HORNO CON ENSALADA MALAGA-STYLE FISH WITH SALAD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>28</p> <p>SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA (SIN HUEVO) PASTA SOUP WITH PEPPERMINT (EGG FREE)</p> <p>ALITAS DE POLLO CON ENSALADA CHICKEN WINGS WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>29</p> <p>PANACHÉ DE VERDURAS VEGETABLES</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA BEEF BURGER WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>30 Kcal media semanal: 793 CH: 99.10 P: 26.40 G: 39.65</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FRIED RICE</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES STEW

POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN FILLET

FRUTA
FRUIT

13

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

FILETE DE GALLO CON SALSAS MERY Y ZANAHORIAS SALTEADAS
MEGRIM FILLET WITH SAUTÉED CARROTS AND MERY SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PALOMETA A LA VIZCAÍNA Y SALSAS DE PIQUILLOS
VIZCAYA-STYLE PERMIT WITH PEPPER SAUCE

FRUTA
FRUIT

20

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA (SIN HUEVO)
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT (EGG FREE)

FRUTA
FRUIT

26

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

27

PASTA CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA (SIN HUEVO)
PASTA WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE (EGG FREE)

FILETE GALLO SAN PEDRO AL LIMÓN
OVEN-BAKED MEGRIM WITH LEMON SAUCE

FRUTA
FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>7</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CHICKPEAS STEW</p> <p>CINTA DE LOMO CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>8</p> <p>PASTA CON PISTO PASTA WITH RATATOUILLE</p> <p>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA ROASTED CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 Kcal media semanal: 643 CH: 80.37 P: 21.90 G: 32.10</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FRIED RICE</p> <p>HUEVOS REVUELTOS MURCIANOS MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, POTATO AND ONION</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>14</p> <p>BRÓCOLI AL PESTO BROCCOLI WITH PESTO SAUCE</p> <p>CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINIÈRE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 Kcal media semanal: 810 CH: 101.2 P: 27 G: 40.5</p> <p>PASTA A LA NAPOLITANA PASTA WITH NEAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)</p> <p>FILETE DE TERNERA BEEF FILLET</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS LENTIL STEW WITH VEGETABLES</p> <p>FILETE DE TERNERA BEEF FILLET</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS MARINATED PORK LOIN WITH FINELY-SLICED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>23 Kcal media semanal: 799 CH:99.8 P: 26.60 G: 39.9</p> <p>ESPAGUETIS CON ACEITE, AJO Y QUESO (SIN HUEVO) SPAGHETTI WITH OIL, GARLIC AND CHEESE (EGG FREE)</p> <p>TERNERA ASADA ROASTED BEEF</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>28</p> <p>SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA (SIN HUEVO) PASTA SOUP WITH PEPPERMINT (EGG FREE)</p> <p>ALITAS DE POLLO CON ENSALADA CHICKEN WINGS WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>29</p> <p>PANACHÉ DE VERDURAS VEGETABLES</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA BEEF BURGER WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>30 Kcal media semanal: 804 CH: 100.5 P: 26.8 G: 40.2</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FRIED RICE</p> <p>PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY FILLET</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES STEW

POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN FILLET

FRUTA
FRUIT

13

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

CINTA DE LOMO
PORK LOIN FILLET

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN BREAST

FRUTA
FRUIT

20

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA (SIN HUEVO)
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT (EGG FREE)

FRUTA
FRUIT

26

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

27

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA (SIN HUEVO)
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE (EGG FREE)

LOMO ADOBADO
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

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

FRUTA
FRUIT

14

BRÓCOLI AL PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

CONTRAMUSLOS ASADOS AL LIMÓN Y ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY SAUCE

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

REVUELTO CORTIJERO CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH PEPPER, ONION AND CHORIZO WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
PASTA SOUP WITH PEPPERMINT

ALITAS DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN WINGS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

8

TALLARINES CON PISTO
TAGLIATELLE WITH RATATOUILLE

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA
ROASTED CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y NABO
CREAM OF PUMPKIN, CAULIFLOWER AND TURNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

22

CREMA DE CALABACÍN, PUERRO Y JUDÍA
CREAM OF COURGETTE, LEEK AND BEAN SOUP

CINTA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS PANADERAS
MARINATED PORK LOIN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

29

PANACHÉ DE VERDURAS
VEGETABLES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF BURGER WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

9

Kcal media semanal: 625 CH: 78.10 P: 20.8 G: 31.25

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

BACALAO A BRAS
PORTUGUESE-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

16

Kcal media semanal: 821 CH: 102 P: 27.3 G: 41.05

FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH NEAPOLITAN SAUCE

PESCADILLA CON SALSA MARINERA Y ENSALADA VERDE
WHITING WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 815 CH: 101.8 P: 27.10 G: 40.75

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

ROSADA AL HORNO CON ENSALADA
MALAGA-STYLE FISH WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 810 CH: 101.80 P: 27 G: 40.50

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PALOMETA A LA VIZCAÍNA Y SALSA DE PIQUILLOS
VIZCAYA-STYLE PERMIT WITH PEPPER SAUCE

FRUTA
FRUIT

26

GARBANZOS CON BERZA
CHICKPEA WITH CABBAGE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

FILETE DE GALLO CON SALSA MERY Y ZANAHORIAS SALTEADAS
MEGRIM FILLET WITH SAUTÉED CARROTS AND MERY SAUCE

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE FIDEOS CON HUEVO Y JAMÓN
NOODLE SOUP WITH EGG AND HAM

RAGOUT DE PAVO EN PEPITORIA
TURKEY FRICASSÉ RAGOUT

FRUTA
FRUIT

27

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND BASIL SAUCE

FILETE GALLO SAN PEDRO AL LIMÓN
OVEN-BAKED MEGRIM WITH LEMON SAUCE

FRUTA
FRUIT

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

Kcal media semanal: 497 CH: 62.1 P: 24,85 G:16,56

CREMA
PESCADO AZUL
YOGUR

ENSALADA Y CEREALES
TORTILLA
FRUTA

VERDURAS Y TUBÉRCULO
CARNE BLANCA
FRUTA

12

13

14

15

16

Kcal media semanal: 537 CH: 67.12 P: 26.85 G: 17.90

VERDURAS
PESCADO AZUL Y CEREALES
FRUTA

ENSALADA Y LEGUMBRES
CARNE BLANCA
FRUTA

VERDURAS Y TUBÉRCULO
TORTILLA
YOGUR

CREMA
PESCADO BLANCO Y CEREALES
FRUTA

VERDURAS Y CEREALES
HUEVO
FRUTA

19

20

21

22

23

Kcal media semanal: 563 CH: 70.37 P: 28.15 G: 18.76

ENSALADA Y CEREALES
TORTILLA
FRUTA

VERDURAS
PESCADO AZUL Y TUBÉRCULO
FRUTA

ENSALADA Y LEGUMBRES
CARNE BLANCA
YOGUR

CREMA Y TUBÉRCULO
HUEVO
FRUTA

VERDURAS
PESCADO BLANCO Y CEREALES
FRUTA

26

27

28

29

30

Kcal media semanal: 515 CH: 64.37 P: 25,75 G: 17.16

CREMA
PESCADO BLANCO Y CEREALES
FRUTA

ENSALADA Y LEGUMBRE
CARNE ROJA
FRUTA

CREMA
PESCADO AZUL Y CEREALES
YOGUR

VERDURAS Y LEGUMBRES
HUEVO
FRUTA

CREMA
CARNE BLANCA Y TUBÉRCULO
FRUTA