

MENÚ COMEDOR

Diciembre 2021



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y CALABACÍN
CREAM OF PEA, BROCCOLI AND COURGETTE SOUP

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

2

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

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO
CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT AND EGG

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7

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

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
VIZCAYA-STYLE HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

FESTIVO
HOLIDAY

9

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

Kcal media semanal: 515,15 CH:42,16 P:29,3 G:25,12

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

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

YOGUR
YOGHOURT

13

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

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE DE PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALDA
OVEN-BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

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

CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOM SOUP

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15

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

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

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

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

BACALAO A LA ROMANA
BREADED COD

FRUTA
FRUIT

17

Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7

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

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26

20

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

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

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
FRUIT

22

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

PIZZA
PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO DE NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES
CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y CALABACÍN
 CREAM OF PEA, BROCCOLI AND COURGETTE SOUP

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
 HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

8
FESTIVO
 HOLIDAY

15
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

22
PIZZA
 PIZZA

NUGGETS DE POLLO
 CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO DE NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES
 CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS

2
SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
 SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO
 CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT AND EGG

FRUTA
 FRUIT

9
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA
 FRUIT

16
ARROZ CON TOMATE CASERO
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

BACALAO A LA ROMANA
 BREADED COD

FRUTA
 FRUIT

3
 Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
 VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
 VIZCAYA-STYLE HAKE WITH SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

10
 Kcal media semanal: 515,15 CH:42,16 P:29,3 G:25,12
CREMA DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
 YOGHOURT

17
 Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7
SOPA DE PESCADO
 FISH SOUP

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
 PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26

6
FESTIVO
 HOLIDAY

7
FESTIVO
 HOLIDAY

13
MACARRONES A LA NAPOLITANA
 MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE DE PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALDA
 OVEN-BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

20
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA
 FRUIT

14
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
 CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOM SOUP

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
 BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

21
JUDIAS VERDES SALTEADAS
 SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
 CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
 FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

2

SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO
CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT AND EGG

FRUTA
FRUIT

3

Kcal media semanal: 493 CH: 50,8 P: 27 G: 20,2
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA
HOMEMADE HAM CROQUETTES WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

FESTIVO
HOLIDAY

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

Kcal media semanal: 515,15 CH:42,16 P:29,3 G:25,12
CREMA DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA
CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

YOGUR
YOGHOURT

13

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA
SQUID WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOMS SOUP

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

BACALAO A LA ROMANA
BREADED COD

FRUTA
FRUIT

17

Kcal media semanal: 491,1 CH: 39,2 P: 31,8 G: 23,1
HOJALDRE DE VERDURAS
VEGETABLE PUFF PASTRY

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 582,1 CH: 47,3 P: 40,4 G: 25,9

20

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

ENSALADA DE YORK, YOGUR Y PIÑA
HAM, YOGHOURT AND PINEAPPLE SALAD

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
FRUIT

22

PIZZA
PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES
CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y CALABACÍN
 CREAM OF PEA, BROCCOLI AND COURGETTE SOUP

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
 HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

8
FESTIVO
 HOLIDAY

15
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW

FILETE DE TERNERA CON ENSALADA
 GRILLED BEEF FILLET WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

22
PIZZA
 PIZZA

POLLO CON QUESO
 CHICKEN WITH CHEESE

NATILLAS DE VAINILLA
 VANILLA CUSTARD

2
SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
 SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA
 CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT

FRUTA
 FRUIT

9
SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)
 STEW SOUP (EGG FREE)

COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA
 FRUIT

16
ARROZ CON TOMATE CASERO
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

BACALAO A LA PLANCHA
 GRILLED COD

FRUTA
 FRUIT

3
 Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
 VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
 VIZCAYA-STYLE HAKE WITH SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

10
 Kcal media semanal: 515,15 CH:42,16 P:29,3 G:25,12
CREMA DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
 YOGHOURT

17
 Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7
SOPA DE PESCADO
 FISH SOUP

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
 PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26

6
FESTIVO
 HOLIDAY

7
FESTIVO
 HOLIDAY

13
MACARRONES A LA NAPOLITANA (SIN HUEVO)
 MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)

FILETE DE PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALDA
 OVEN-BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

20
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA
 FRUIT

14
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
 CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOMS SOUP

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
 BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

21
JUDIAS VERDES SALTEADAS
 SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
 CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
 FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE APIO, ZANAHORIA, BRÓCOLI Y CALABACÍN
 CREAM OF CELERY, CARROT, BROCCOLI AND COURGETTE SOUP

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
 HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

2
SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
 SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO
 CHICKEN FRICASSE WITH CARROT AND EGG

FRUTA
 FRUIT

3 Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
 VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
 VIZCAYA-STYLE HAKE WITH SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

6
FESTIVO
 HOLIDAY

7
FESTIVO
 HOLIDAY

8
FESTIVO
 HOLIDAY

9
SOPA DE COCIDO (SIN LEGUMBRES)
 STEW SOUP (LEGUMES FREE)

CARNE Y VERDURAS
 BEEF AND VEGETABLES

FRUTA
 FRUIT

10 Kcal media semanal: 515,15 CH: 42,16 P: 29,3 G: 25,12
CREMA DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (SIN GUI SANTES)
 MEATBALLS JARDINIÈRE (FREE PEAS)

YOGUR
 YOGHOURT

13
MACARRONES A LA NAPOLITANA
 MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE DE PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALDA
 OVEN-BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

14
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
 CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOM SOUP

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
 BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

15
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

16
ARROZ CON TOMATE CASERO
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

BACALAO A LA ROMANA
 BREADED COD

FRUTA
 FRUIT

17 Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7
SOPA DE PESCADO
 FISH SOUP

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
 PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26

20
SOPA DE COCIDO (SIN LEGUMBRES)
 STEW SOUP (LEGUMES FREE)

CARNE Y VERDURAS
 BEEF AND VEGETABLES

FRUTA
 FRUIT

21
BROCOLÍ SALTEADAS
 SAUTÉED BROCCOLI

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
 CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
 FRUIT

22
PIZZA
 PIZZA

NUGGETS DE POLLO
 CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO DE NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES
 CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y CALABACÍN
 CREAM OF PEA, BROCCOLI AND COURGETTE SOUP

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
 HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

2
SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
 SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO
 CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT AND EGG

FRUTA
 FRUIT

3 Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
 VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

TORTILLA DE QUESO
 CHEESE OMELETTE

YOGUR
 YOGHOURT

8
FESTIVO
 HOLIDAY

9
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA
 FRUIT

10 Kcal media semanal: 515,15 CH: 42,16 P: 29,3 G: 25,12
CREMA DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
 YOGHOURT

6
FESTIVO
 HOLIDAY

7
FESTIVO
 HOLIDAY

13
MACARRONES A LA NAPOLITANA
 MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE DE TERNERA CON ENSALADA
 BEEF FILLET WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

14
CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
 CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOM SOUP

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
 BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
 FRUIT

15
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
 FRUIT

16
ARROZ CON TOMATE CASERO
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN
 BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA
 FRUIT

17 Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7
SOPA DE AVE
 CHICKEN SOUP

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
 PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

20
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA
 FRUIT

21
JUDIAS VERDES SALTEADAS
 SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
 CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
 FRUIT

22
PIZZA

NUGGETS DE POLLO
 CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO DE NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES
 CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS

Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y CALABACÍN CREAM OF PEA, BROCCOLI AND COURGETTE SOUP</p> <p>HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2</p> <p>SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA SOUP WITH PEPPERMINT</p> <p>POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT AND EGG</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3</p> <p>Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7</p> <p>PAELLA DE VERDURAS Y SETAS VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA</p> <p>MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA VIZCAYA-STYLE HAKE WITH SALAD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO HOLIDAY</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN) STEW SOUP (GLUTEN FREE)</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10</p> <p>Kcal media semanal: 515,15 CH: 42,16 P: 29,3 G: 25,12</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINIÈRE</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>13</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA (SIN GLUTEN) MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)</p> <p>FILETE DE PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALDA OVEN-BAKED FISH WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES CREAM OF PUMPKIN AND MUSHROOM SOUP</p> <p>POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE</p> <p>BACALAO A LA PLANCHA GRILLED COD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17</p> <p>Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7</p> <p>SOPA DE PESCADO (SIN GLUTEN) FISH SOUP (GLUTEN FREE)</p> <p>CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN) STEW SOUP (GLUTEN FREE)</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>21</p> <p>JUDIAS VERDES SALTEADAS SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF CHICKEN CURRY WITH RICE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>22</p> <p>PIZZA PIZZA</p> <p>POLLO PLANCHA CON QUESO GRILLED CHICKEN WITH CHEESE</p> <p>BIZCOCHO DE NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS</p>		<p>Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26</p>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
PURÉ DE GUISANTES, BRÓCOLI Y CALABACÍN
PEA, BROCCOLI AND COURGETTE PUREE

HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERAS
HAMBURGER WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

FESTIVO
HOLIDAY

2
SOPA MARAVILLA CON HIERBABUENA
SOUP WITH PEPPERMINT

POLLO EN PEPITORIA CON ZANAHORIA Y HUEVO
CHICKEN FRICASSÉ WITH CARROT AND EGG

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

3 Kcal media semanal: 319 CH: 48,2 P: 28,2 G: 15,7
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA
VIZCAYA-STYLE HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

10 Kcal media semanal: 515,15 CH:42,16 P:29,3 G:25,12
PURÉ DE ZANAHORIA BONIATO Y CHIRIVÍA
CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP PUREE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR
YOGHOURT

8

15
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

BACALAO A LA ROMANA
BREADED COD

FRUTA
FRUIT

17 Kcal media semanal: 487,9 CH: 38,8 P: 32,1 G: 22,7
SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

CINTA DE LOMO MOSTAZA Y MIEL CON ENSALADA VERDE
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 583,33 CH: 47,4 P: 40,4 G: 26

22

PIZZA BBQ
PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

BIZCOCHO DE NAVIDAD CON CHOCOLATE Y NUECES
CHRISTMAS CAKE WITH CHOCOLATE AND NUTS

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

13

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

FILETE DE PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALDA
OVEN-BAKED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

14

PURÉ DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES
PUMPKIN AND MUSHROOM PUREE

POLLO EN BARBACOA CON PATATAS ASADAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

JUDIAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF
CHICKEN CURRY WITH RICE

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

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

1

CEREALES
PESCADO BLANCO
FRUTA

2

VERDURAS
TORTILLA
YOGUR

3

Kcal media semanal: 227 CH: 16 P: 18 G: 11

SOPA
CARNE BLANCA
YOGUR

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

FESTIVO
HOLIDAY

9

VERDURAS
TORTILLA
YOGUR

10

Kcal media semanal: 228 CH: 13 P: 17 G: 12

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

13

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

14

VERDURAS
TORTILLA
YOGUR

15

VERDURAS
CARNE BLANCA
FRUTA

16

SOPA
CARNE ROJA
YOGUR

17

Kcal media semanal: 237 CH: 12 P: 18 G: 13

ENSALADA
PESCADO BLANCO
YOGUR

20

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

21

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

22

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

Kcal media semanal: 245 CH: 14 P: 18 G: 13