

MENÚ COMEDOR

Enero 2019



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

10

PAELLA
PAELLA

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

14

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

15

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

18

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

21

ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND BEEF

22

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROT SOUP

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

25

FIDEUÁ
FIDEUA

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

29

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

30

RAVIOLI CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

31

SOPA DE POLLO
CHICKEN SOUP

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
NABO Y PESCADO
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH
PUREE

YOGUR
YOGHOURT

9

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
CALABACÍN Y PAVO
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND
TURKEY PUREE

YOGUR
YOGHOURT

10

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
CALABACÍN, POLLO Y ARROZ
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN
AND RICE PUREE

YOGUR
YOGHOURT

11

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
NABO Y PESCADO
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH PUREE

YOGUR
YOGHOURT

14

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
NABO, ARROZ Y TERNERA
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, RICE AND
BEEF PUREE

YOGUR
YOGHOURT

15

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
CALABACÍN Y PAVO
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND
TURKEY PUREE

YOGUR
YOGHOURT

16

PURÉ DE LENGUADO, CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO Y PATATA
SOLE, ONION, CARROT, LEEK AND POTATO
PUREE

YOGUR
YOGHOURT

17

PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, ALUBIA
BLANCA, APIO Y CEBOLLA
CHICKPEAS, POTATO, WHITE BEAN, CELERY AND
ONION PUREE

YOGUR
YOGHOURT

18

PURÉ DE BRÓCOLI, PATATA, CEBOLLA Y
POLLO
BROCCOLI, POTATO, ONION AND CHICKEN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

21

PURÉ DE TERNERA, PIMIENTO VERDE,
PATATA Y CALABACÍN
BEEF, GREEN PEPPER, POTATO AND
COURGETTE PUREE

YOGUR
YOGHOURT

22

PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS, PATATA,
CEBOLLA, ZANAHORIA Y POLLO
WHITE BEANS, POTATO, ONION, CARROT AND
CHICKEN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

23

PURÉ DE MERLUZA, CALABACÍN,
PATATA, PUERRO Y ARROZ
HAKE, COURGETTE, POTATO, LEEK AND RICE
PUREE

YOGUR
YOGHOURT

24

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y
POLLO
POTATO, LEEK, CARROT AND CHICKEN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

25

PURÉ DE GUISANTES, CALDO DE
VERDURAS, PUERRO Y HUEVO
PEAS, VEGETABLE STOCK, LEEK AND EGG PUREE

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE LENTEJAS, PIMIENTO VERDE,
PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
LENTILS, GREEN PEPPER, LEEK, ONION AND
POTATO PUREE

YOGUR
YOGHOURT

29

PURÉ DE PATATA, NABO, PUERRO Y
BACALAO
POTATO, TURNIP, LEEK AND COD PUREE

YOGUR
YOGHOURT

30

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA,
CALABACÍN, POLLO Y ARROZ
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN
AND RICE PUREE

YOGUR
YOGHOURT

31

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y
GARBANZOS
POTATO, LEEK, CARROT AND CHICKPEAS PUREE

YOGUR
YOGHOURT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

9

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND TURKEY PUREE

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

10

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, POLLO Y ARROZ
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN AND RICE PUREE

PAELLA
PAELLA

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

11

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO Y PESCADO
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP AND FISH PUREE

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

14

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, NABO, ARROZ Y TERNERA
POTATO, LEEK, CARROT, TURNIP, RICE AND BEEF PUREE

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

15

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PAVO
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE AND TURKEY PUREE

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

16

PURÉ DE LENGUADO, CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO Y PATATA
SOLE, ONION, CARROT, LEEK AND POTATO PUREE

ENSALADA NIZA
NICIOISE SALAD

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

17

PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, ALUBIA BLANCA, APIO Y CEBOLLA
CHICKPEAS, POTATO, WHITE BEAN, CELERY AND ONION PUREE

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

18

PURÉ DE BRÓCOLI, PATATA, CEBOLLA Y POLLO
BROCCOLI, POTATO, ONION AND CHICKEN PUREE

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

YOGUR
YOGHOURT

21

PURÉ DE TERNERA, PIMIENTO VERDE, PATATA Y CALABACÍN
BEEF, GREEN PEPPER, POTATO AND COURGETTE PUREE

ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND BEEF

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

22

PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y POLLO
WHITE BEANS, POTATO, ONION, CARROT AND CHICKEN PUREE

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROT SOUP

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

23

PURÉ DE MERLUZA, CALABACÍN, PATATA, PUERRO Y ARROZ
HAKE, COURGETTE, POTATO, LEEK AND RICE PUREE

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

24

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y POLLO
POTATO, LEEK, CARROT AND CHICKEN PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

25

PURÉ DE GUISANTES, CALDO DE VERDURAS, PUERRO Y HUEVO
PEAS, VEGETABLE STOCK, LEEK AND EGG PUREE

FIDEUÁ
FIDEUA

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE LENTEJAS, PIMIENTO VERDE, PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
LENTILS, GREEN PEPPER, LEEK, ONION AND POTATO PUREE

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

29

PURÉ DE PATATA, NABO, PUERRO Y BACALAO
POTATO, TURNIP, LEEK AND COD PUREE

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

30

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, CALABACÍN, POLLO Y ARROZ
POTATO, LEEK, CARROT, COURGETTE, CHICKEN AND RICE PUREE

RAVIOLI CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

31

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y GARBANZOS
POTATO, LEEK, CARROT AND CHICKPEAS PUREE

SOPA DE POLLO
CHICKEN SOUP

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

10

PAELLA
PAELLA

11

Kcal media semanal: 380 CH: 38,5 P: 30 G: 11,6
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

14

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

RATATOUILLE
RATATOUILLE

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

PIMIENTOS RELLENOS
STUFFED PEPPERS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

15

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

RISOTTO DE CHAMPIÑONES
MUSHROOM RISOTTO

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

SALMÓN A LA PLACHA
GRILLED SALMON

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

CANELONES
CANNELLONI

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

CROQUETAS
CROQUETTES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

18

Kcal media semanal: 410 CH: 41,2 P: 24,7 G: 14,8
ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

ESPINACAS CON BECHAMEL
SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

TACOS RELLENOS
STUFFED TACOS

YOGUR
YOGHOURT

21

ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND BEEF

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

QUESADILLA DE POLLO Y VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE QUESADILLA

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

22

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROT SOUP

LASAÑA DE CARNE
MEAT LASAGNA

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

ATÚN AL HORNO
OVEN-BAKED TUNA

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALCACHOFAS CON JAMÓN
ARTICHOKEs WITH HAM

CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

GALLOS A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE MEGRIM

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

25

Kcal media semanal: 416 CH: 41,2 P: 29,5 G: 15,3
FIDEUÁ
FIDEUA

ENSALADA RIOJANA
RIOJA-STYLE SALAD

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

REDONDO DE TERNERA CON PATATAS
BEEF ROLL WITH POTATOES

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

29

SOPA MINESTRONE
MINESTRONE SOUP

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

30

RAVIOLI CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

TOMATES RELLENOS DE ATÚN
TUNA STUFFED TOMATOES

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

EMPANADILLAS
PASTIES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

31

SOPA DE POLLO
CHICKEN SOUP

BERENJENAS GRATINADAS
AUBERGINES AU GRATIN

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

Kcal media semanal: 391 CH: 37,4 P: 26,4 G: 15





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

10

PAELLA
PAELLA

11

SOPA DE FIDEOS (SIN GLUTEN)
NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

14

PASTA (SIN GLUTEN) CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL (GLUTEN FREE)

15

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN)
PASTA SALAD (GLUTEN FREE)

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

21

ESPAGUETIS (SIN GLUTEN) SALTEADOS CON VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND BEEF (GLUTEN FREE)

22

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROT SOUP

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

24

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

25

FIDEUÁ (FIDEOS SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

29

SOPA MINSTRONE (FIDEOS SIN GLUTEN)
MINSTRONE SOUP (GLUTEN FREE)

30

PASTA (SIN GLUTEN) CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL (GLUTEN FREE)

31

SOPA DE POLLO (FIDEOS SIN GLUTEN)
CHICKEN SOUP (GLUTEN FREE)

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

10

PAELLA
PAELLA

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

14

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

15

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

18

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

21

ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND BEEF

22

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

25

FIDEUÁ
FIDEUA

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

29

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

30

RAVIOLI CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

31

SOPA DE POLLO
CHICKEN SOUP

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

10

PAELLA
PAELLA

11

SOPA DE FIDEOS (SIN HUEVO)
NOODLE SOUP (EGG FREE)

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

14

PASTA (SIN HUEVO) CON TOMATE Y
ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL (EGG FREE)

15

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

18

ENSALADA DE PASTA (SIN HUEVO)
PASTA SALAD (EGG FREE)

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

21

ESPAGUETIS (SIN HUEVO) SALTEADOS
CON VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND
BEEF (EGG FREE)

22

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROT SOUP

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

24

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

25

FIDEUÁ (FIDEOS SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

POLLO ASADO CON PATATAS Y
PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON
GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

29

SOPA MINSTRONE (FIDEOS SIN HUEVO)
MINSTRONE SOUP

30

PASTA (SIN HEVO) CON TOMATE Y
ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL (EGG FREE)

31

SOPA DE POLLO (FIDEOS SIN HUEVO)
CHICKEN SOUP (EGG FREE)

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

10

PAELLA
PAELLA

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

TORTILLA DE CALABACÍN
COUGETTE OMELETTE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY

WOK DE POLLO Y VERDURA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

14

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

15

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

18

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

CROQUETAS
CROQUETTES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

21

ESPAGUETIS SALTEADOS CON
VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND
BEEF

22

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROT SOUP

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

25

FIDEUÁ
FIDEUA

QUESADILLA DE POLLO Y VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE QUESADILLA

POLLO ASADO CON PATATAS Y
PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON
GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

REDONDO DE TERNERA CON PATATAS
BEEF ROLL WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

29

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

30

RAVIOLI CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

31

SOPA DE POLLO
CHICKEN SOUP

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN FILLETS

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO
HOLIDAY

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
LENTILS STEW WITH CARROTS

9

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

10

PAELLA
PAELLA

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

14

RAVIOLIS CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

15

SOPA DE MARISCO
SEAFOOD SOUP

16

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

17

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

18

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

ROGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD WITH TOMATO

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

21

ESPAGUETIS SALTEADOS CON
VERDURAS Y TERNERA
SAUTEED SPAGHETTI WITH VEGETABLES AND
BEEF

22

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

23

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

25

FIDEUÁ
FIDEUA

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

POLLO ASADO CON PATATAS Y
PIMIENTOS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

CINTA DE LOMO ADOBADA CON
GUARNICIÓN
MARINATED PORK LOIN WITH GARNISH

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

28

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES AND PEPPERS

29

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF AND POTATOES RAGOUT

30

RAVIOLI CON TOMATE Y ALBAHACA
RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL

31

SOPA DE POLLO
CHICKEN SOUP

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASONAL FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

FESTIVO

8

ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA,
NUECES Y QUESO

DORADA

YOGUR

9

ALCACHOFAS

FILETE DE TERNERA

YOGUR

10

JUDÍAS VERDES

GALLO

YOGUR

11

Kcal media semanal: 365,5 CH: 32 P: 33 G: 12,1

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE PAVO

HELADO DE POLO

14

SOPA DE CEBOLLA

PANGA

YOGUR

15

PASTA BOLOÑESA

TORTILLA DE QUESO

YOGUR

16

PURÉ DE CALABACÍN

EMPERADOR

YOGUR

17

QUINOA

MERLUZA

YOGUR

18

Kcal media semanal: 350 CH: 30 P: 18 G: 12

CHAMPIÑONES

POLLO ASADO

FRUTA DE TEMPORADA

21

CALABAZA Y ZANAHORIA SALTEADAS

MERLUZA

YOGUR

22

ARROZ CON POLLO Y TOMATE

FILETE DE TERNERA

YOGUR

23

LENTEJAS

TORTILLA DE JAMÓN YORK

YOGUR

24

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO

LUBINA

YOGUR

25

Kcal media semanal: 398 CH: 33 P: 37 G: 15,2

MENESTRA DE VERDURAS

FILETE DE PAVO

NATILLAS

28

PASTA CON TOMATE

RAPE

YOGUR

29

PIMIENTOS RELLENOS

FILETE DE POLLO

YOGUR

30

ENSALADA DE LECHUGA, ESPÁRRAGOS
Y ZANAHORIA

FILETE DE PAVO

YOGUR

31

CREMA DE ESPINACAS

TRUCHA

YOGUR

Kcal media semanal: 387,2 CH: 36 P: 32,3 G: 12,1

