

# **MENÚ COMEDOR**

## ***Enero 2021***



Una dieta sana y equilibrada







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

1

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

**ALUBIAS BLANCAS**  
WHITE BEANS STEW

**SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL AJILLO Y BRÓCOLI**  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

12

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

**MERLUZA CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS**  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

13

**CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHAMPIÑÓN**  
CREAM OF PUMPKIN, COULIFLOWER AND MUSHROOM

**POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM

**REDONDO DE TERNERA CON PATATA PANADERA**  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**SALMÓN CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA VERDE**  
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

**CREMA DE ZANAHORIA, APIONABO Y BONIATO**  
CREAM OF VEGETABLES

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

19

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

**MERLUZA A LA MARINERA CON HINOJO Y ENSALADA**  
HAKE WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE, WITH FENNEL AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

20

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

**PISTO CON TOMATE**  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

**CONTRAMUSLOS ASADOS CON LIMÓN Y ROMERO**  
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON AND ROSEMARY

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4

**TALLARINES CON SALSA DE QUESO**  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE

**PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS**  
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

25

**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP

**LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON PATATA ASADA**  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

**GUIANTES CON JAMÓN**  
GREEN PEAS WITH HAM

**BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA AL HORNO**  
VIZCAYA-STYLE COD WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

27

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
LENTILS WITH CHORIZO

**TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA**  
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

**CREMA DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y CALABACÍN**  
CREAM OF VEGETABLES

**LASAÑA CASERA DE CARNE**  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE**  
BREADED HAKE WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

1

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

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

ALUBIAS BLANCAS  
WHITE BEANS STEW

SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL AJILLO Y BRÓCOLI  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

18

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

CREMA DE ZANAHORIA, APIÓNABO Y BONIATO  
CREAM OF VEGETABLES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA  
FRUIT

25

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

SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON PATATA ASADA  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

12

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

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

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

19

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

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA MARINERA CON HINOJO Y ENSALADA  
HAKE WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE, WITH FENNEL AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

26

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

GUISANTES CON JAMÓN  
GREEN PEAS WITH HAM

BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA AL HORNO  
VIZCAYA-STYLE COD WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

13

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

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHAMPIÑÓN  
CREAM OF PUMPKIN, COULIFLOWER AND MUSHROOM

POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS AL HORNO  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

20

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

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

27

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

LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH CHORIZO

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA  
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

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

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

REDONDO DE TERNERA CON PATATA PANADERA  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

21

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

PISTO CON TOMATE  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

28

PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN  
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

CREMA DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y CALABACÍN  
CREAM OF VEGETABLES

LASAÑA CASERA DE CARNE  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5  
PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA  
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA VERDE  
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4  
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA  
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE

TALLARINES CON SALSA DE QUESO  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE

PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS  
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6  
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR  
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE  
BREADED HAKE WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

ALUBIAS BLANCAS  
WHITE BEANS STEW

SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL  
AJILLO Y BRÓCOLI  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND  
BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

12

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

MERLUZA CON GUISANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y  
CHAMPIÑÓN  
PUMPKIN, COULIFLOWER AND MUSHROOM  
PUREE

POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS AL  
HORNO  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

REDONDO DE TERNERA CON PATATA  
PANADERA  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA  
VERDE  
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

PURÉ DE ZANAHORIA, APIONABO Y  
BONIATO  
VEGETABLES PUREE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA  
FRUIT

19

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA MARINERA CON HINOJO Y  
ENSALADA  
HAKE WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND  
GARLIC SAUCE, WITH FENNEL AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

20

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

PISTO CON TOMATE  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4

TALLARINES CON TOMATE  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH TOMATO SAUCE

PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE  
VERDURAS  
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

25

SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON  
PATATA ASADA  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

GUISANTES CON JAMÓN  
GREEN PEAS WITH HAM

BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA  
AL HORNO  
VIZCAYA-STYLE COD WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

27

LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH CHORIZO

TORTILLA DE CALABACÍN CON  
ENSALADA  
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

PURÉ DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y CALABACÍN  
VEGETABLES PUREE

PASTA CON SALSA BOLOÑESA  
PASTA WITH MEAT AND TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA  
VERDE  
BREADED HAKE WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

ALUBIAS BLANCAS  
WHITE BEANS STEW

SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL  
AJILLO Y BRÓCOLI  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND  
BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

12

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y  
ALBAHACA (SIN GLUTEN)

MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND  
BASIL SAUCE (GLUTEN FREE)

MERLUZA CON GUIANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

13

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y  
CHAMPIÑÓN

CREAM OF PUMPKIN, COULIFLOWER AND  
MUSHROOM

POLLO EN PEPIITORIA CON PATATAS AL  
HORNO  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

REDONDO DE TERNERA CON PATATA  
PANADERA  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA  
VERDE  
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

CREMA DE ZANAHORIA, APIONABO Y  
BONIATO

CREAM OF VEGETABLES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

19

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA MARINERA CON HINOJO Y  
ENSALADA

HAKE WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND  
GARLIC SAUCE, WITH FENNEL AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

20

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

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

PISTO CON TOMATE  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4

TALLARINES CON SALSA DE QUESO (SIN  
GLUTEN)

SAUTEED TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE  
(GLUTEN FREE)

PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE  
VERDURAS  
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

25

SOPA DE PESCADO (SIN GLUTEN)  
FISH SOUP (GLUTEN FREE)

LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON  
PATATA ASADA  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

GUIANTES CON JAMÓN  
GREEN PEAS WITH HAM

BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA  
AL HORNO  
VIZCAYA-STYLE COD WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

27

LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH CHORIZO

TORTILLA DE CALABACÍN CON  
ENSALADA  
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

CREMA DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y  
CALABACÍN  
CREAM OF VEGETABLES

LASAÑA CASERA DE CARNE (SIN GLUTEN)  
HOMEMADE MEAT LASAGNA (GLUTEN FREE)

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
VERDE  
GRILLED HAKE WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

ALUBIAS BLANCAS  
WHITE BEANS STEW

SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL  
AJILLO Y BRÓCOLI  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND  
BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

12

MACARRONES CON TOMATE CASERO Y  
ALBAHACA (SIN HUEVO)

MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO AND  
BASIL SAUCE (EGG FREE)

MERLUZA CON GUISANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

13

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y  
CHAMPIÑÓN

CREAM OF PUMPKIN, COULIFLOWER AND  
MUSHROOM

POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS AL  
HORNO  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

REDONDO DE TERNERA CON PATATA  
PANADERA  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA  
VERDE  
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

CREMA DE ZANAHORIA, APIONABO Y  
BONIATO

CREAM OF VEGETABLES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

19

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA MARINERA CON HINOJO Y  
ENSALADA

HAKE WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND  
GARLIC SAUCE, WITH FENNEL AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

20

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

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

PISTO CON TOMATE  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4

TALLARINES CON SALSA DE QUESO (SIN  
HUEVO)

SAUTEED TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE (EGG  
FREE)

PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE  
VERDURAS  
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

25

SOPA DE PESCADO (SIN HUEVO)  
FISH SOUP (EGG FREE)

LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON  
PATATA ASADA  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

GUISANTES CON JAMÓN  
GREEN PEAS WITH HAM

BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA  
AL HORNO

VIZCAYA-STYLE COD WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

27

LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH CHORIZO

POLLO AL HORNO CON ENSALADA  
GRILLED CHICKEN WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

CREMA DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y  
CALABACÍN

CREAM OF VEGETABLES

LASAÑA CASERA DE CARNE (SIN HUEVO)  
HOMEMADE MEAT LASAGNA (EGG FREE)

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
VERDE  
GRILLED HAKE WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

ALUBIAS BLANCAS  
WHITE BEANS STEW

SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL  
AJILLO Y BRÓCOLI  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND  
BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

12

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

TORTILLA CON GUIANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
OMELETTE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

13

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y  
CHAMPIÑÓN  
CREAM OF PUMPKIN, COULIFLOWER AND  
MUSHROOM

POLLO EN PEPIITORIA CON PATATAS AL  
HORNO  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

REDONDO DE TERNERA CON PATATA  
PANADERA  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

PAVO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA  
Y ENSALADA VERDE  
GRILLED TURKEY WITH SOY SAUCE AND GREEN  
SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

CREMA DE ZANAHORIA, APIONABO Y  
BONIATO  
CREAM OF VEGETABLES

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

19

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

PAVO A LA PLANCHA CON QUESO Y  
ENSALADA  
GRILLED TURKEY WITH CHEESE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

20

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

PISTO CON TOMATE  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4

TALLARINES CON SALSA DE QUESO  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE

TERNERA A LA PLANCHA CON SALTEADO  
DE VERDURAS  
GRILLED BEEF WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

25

SOPA DE AVE  
CHICKEN SOUP

LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON  
PATATA ASADA  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

GUIANTES CON JAMÓN  
GREEN PEAS WITH HAM

POLLO ASADO CON PATATA AL HORNO  
ROASTED CHICKEN WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

27

LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH CHORIZO

TORTILLA DE CALABACÍN CON  
ENSALADA  
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

CREMA DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y  
CALABACÍN  
CREAM OF VEGETABLES

LASAÑA CASERA DE CARNE  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

TERNERA CON ENSALADA VERDE  
BEEF WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO  
HOLIDAY

4

FESTIVO  
HOLIDAY

5

FESTIVO  
HOLIDAY

6

FESTIVO  
HOLIDAY

7

FESTIVO  
HOLIDAY

8

FESTIVO  
HOLIDAY

11

ALUBIAS BLANCAS  
WHITE BEANS STEW

SALCHICHA DE POLLO FRESCA AL  
AJILLO Y BRÓCOLI  
FRESH CHICKEN SAUSAGE WITH GARLIC AND  
BROCCOLI

FRUTA  
FRUIT

12

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

MERLUZA CON GUIANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y  
CHAMPIÑÓN  
PUMPKIN, COULIFLOWER AND MUSHROOM  
PUREE

POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS AL  
HORNO  
CHICKEN FRICASSÉ WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

REDONDO DE TERNERA CON PATATA  
PANADERA  
BEEF ROLL WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 359 CH: 39,2 P: 22,4 G: 12,5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN CON SALSA DE SOJA Y ENSALADA  
VERDE  
SALMON WITH SOY SAUCE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

PURÉ DE ZANAHORIA, APIONABO Y  
BONIATO  
VEGETABLES PUREE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

19

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS  
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA MARINERA CON HINOJO Y  
ENSALADA  
HAKE WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND  
GARLIC SAUCE, WITH FENNEL AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

20

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

PISTO CON TOMATE  
RATATOUILLE WITH TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 354,2 CH: 38,6 P: 19,8 G: 13,4

TALLARINES CON TOMATE  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH TOMATO SAUCE

PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO DE  
VERDURAS  
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

YOGUR  
YOGHOURT

25

SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

LOMO A LA MIEL Y MOSTAZA CON  
PATATA ASADA  
PORK LOIN WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE  
WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

GUIANTES CON JAMÓN  
GREEN PEAS WITH HAM

BACALAO A LA VIZCAINA CON PATATA  
AL HORNO  
VIZCAYA-STYLE COD WITH BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

27

LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH CHORIZO

TORTILLA DE CALABACÍN CON  
ENSALADA  
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

PURÉ DE BRÓCOLI, CHIRIVIA Y CALABACÍN  
VEGETABLES PUREE

PASTA CON SALSA BOLOÑESA  
PASTA WITH MEAT AND TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 333 CH: 32 P: 18,4 G: 14,6

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA  
VERDE  
BREADED HAKE WITH GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



## DESAYUNOS

## MERIENDAS

## DIARIO

LECHE  
PAPILLA DE FRUTAS  
FRUTA VARIADA  
CEREALES  
GALLETAS  
FIAMBRE  
TOMATE  
MANTEQUILLA  
MERMELADA  
TOSTADAS

## OCASIONAL

HUEVO REVUELTO  
BIZCOCHO  
SÁNDWICH  
CHURROS

## DIARIO

PAPILLA DE FRUTAS  
LECHE  
FRUTA VARIADA  
SÁNDWICH

## OCASIONAL

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

2

3

4

5

6

11

12

13

14

15

Kcal media semanal: 231 CH: 15 P: 18 G: 11

CREMA  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

VERDURAS  
TORTILLA  
YOGUR

CEREALES  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

ENSALADA  
PESCADO AZUL  
YOGUR

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

18

19

20

21

22

Kcal media semanal: 240 CH: 16 P: 17 G: 12

CEREALES  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

ENSALADA  
TORTILLA  
FRUTA

CREMA  
PESCADO AZUL  
YOGUR

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

25

26

27

28

29

Kcal media semanal: 246 CH: 12 P: 18 G: 14

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

CREMA  
CARNE ROJA  
YOGUR

VERDURAS  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

ENSALADA  
CARNE BLANCA  
YOGUR

SOPA  
TORTILLA  
YOGUR