

MENÚ COMEDOR

Enero 2022



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

10

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

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

MERLUZA CON ESPÁRRAGOS Y GUI SANTES
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

11

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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEAN WITH VEGETABLES

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

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

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOMS PUREE

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

FRUTA
FRUIT

14

Kcal media semanal: 439 CH:45,8 P:29,3 G:15,1
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

FILETE PEZ SAN PEDRO A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE FISH

YOGUR
YOGHOURT

17

PURÉ DE GUI SANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

18

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

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

LIMANDA A LA MEUNIÈRE
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO SALSABARBA COA CON PATATAS PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

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

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP WITH PASTA

REDONDO DE TERNERA GUI SANTES Y PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

Kcal media semanal: 315 CH: 29,1 P: 26,9 G: 9,4
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

TALLARINES A LA CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA
PERMIT WITH TOMATO AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

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

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PESCADILLA CON SALSAD E HINOJO Y VERDURAS HORNO
WHITING WITH FENNEL SAUCE AND BAKED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

26

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

CREMA DE GUI SANTES, BRÓCOLI Y PUERROS
CREAM OF PEAS, BRÓCOLI AND LEEK SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

Kcal media semanal: 575 CH: 59,9 P: 33,4 G: 22,2
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

HÉLICES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 283 CH: 14,8 P: 32 G: 10

31

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

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y CHIRIVÍA
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP SOUP

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

MERLUZA CON ESPÁRRAGOS Y
GUISANTES
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y
CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOMS
PUREE

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

FRUTA
FRUIT

14

Kcal media semanal: 439 CH:45,8 P:29,3 G:15,1
ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

FILETE PEZ SAN PEDRO A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE FISH

YOGUR
YOGHOURT

17

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

18

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

LIMANDA A LA MEUNIÈRE
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO CON SALSA BARBACOA Y
PATATAS PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP WITH PASTA

REDONDO DE TERNERA GUISANTES Y
PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

Kcal media semanal: 315 CH: 29,1 P: 26,9 G: 9,4
TALLARINES A LA CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA
PERMIT WITH TOMATO AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PESCADILLA CON SALSA DE HINOJO Y
VERDURAS HORNO
WHITING WITH FENNEL SAUCE AND BAKED
VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

26

CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y
PUERROS
CREAM OF PEAS, BROCCOLI AND LEEK SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON
PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

Kcal media semanal: 575 CH: 59,9 P: 33,4 G: 22,2
HÉLICES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

31

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y
CHIRIVÍA
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP
SOUP

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 283 CH: 14,8 P: 32 G: 10



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

ADOBO SEVILLANO CON ENSALADA
MARINATED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

11

HOJALDRE DE VERDURAS Y QUESO
VEGETABLE AND CHEESE PUFF PASTRY

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y
CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOMS
PUREE

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

FRUTA
FRUIT

14

Kcal media semanal: 439 CH:45,8 P:29,3 G:15,1
ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

SAN JACOBOS AL HORNO CON ENSALADA
BAKED BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

17

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

18

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE
TUNA WITH TOMATO PIE

FRUTA
FRUIT

19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO CON SALSA BARBACOA Y
PATATAS PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP WITH PASTA

REDONDO DE TERNERA GUISANTES Y
PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

Kcal media semanal: 315 CH: 29,1 P: 26,9 G: 9,4
TALLARINES A LA CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

PALOMETA GRATINADA CON ALIOLI Y
ENSALADA
PERMIT AU GRATIN WITH ALIOLI AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
HOMEMADE HAM CROQUETTES WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

26

CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y
PUERROS
CREAM OF PEAS, BROCCOLI AND LEEK SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON
PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

Kcal media semanal: 575 CH: 59,9 P: 33,4 G: 22,2
HÉLICES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

31

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y
CHIRIVÍA
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP
SOUP

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 283 CH: 14,8 P: 32 G: 10



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

10

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

MERLUZA CON ESPÁRRAGOS Y GUI SANTES
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOM PUREE

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

FRUTA
FRUIT

14

Kcal media semanal: 439 CH:45,8 P:29,3 G:15,1
ARROZ CON PISTO DE VERDURAS (SIN HUEVO)
RICE WITH VEGETABLES (EGG FREE)

FILETE PEZ SAN PEDRO A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE FISH

YOGUR
YOGHOURT

17

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

18

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

LIMANDA A LA MEUNIÈRE
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN HUEVO)
POULTRY SOUP WITH PASTA (EGG FREE)

REDONDO DE TERNERA GUI SANTES Y PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

Kcal media semanal: 315 CH: 29,1 P: 26,9 G: 9,4
TALLARINES A LA CARBONARA (SIN HUEVO)
TAGLIATELLE CARBONARA (EGG FREE)

PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA
PERMIT WITH TOMATO AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PESCADILLA CON SALSA DE HINOJO Y VERDURAS HORNO
WHITING WITH FENNEL SAUCE AND BAKED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

26

CREMA DE GUI SANTES, BRÓCOLI Y PUERROS
CREAM OF PEA, BROCOLI AND LEEK SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN
BEEF FILLET WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

28

Kcal media semanal: 575 CH: 59,9 P: 33,4 G: 22,2
HÉLICES CON PISTO (SIN HUEVO)
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE (EGG FREE)

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 283 CH: 14,8 P: 32 G: 10

31

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y CHIRIVÍA
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP SOUP

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE

ADOBO SEVILLANO CON ENSALADA
MARINATED FISH WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y
CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOMS
PUREE

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

FRUTA
FRUIT

14

Kcal media semanal: 439 CH:45,8 P:29,3 G:15,1
ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

SAN JACOBOS AL HORNO CON ENSALADA
BAKED BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

17

CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y
CHIRIVÍA

CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND
PARSNIP SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

18

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO CON SALSA BARBACOA Y
PATATAS PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP WITH PASTA

REDONDO DE TERNERA GUISANTES Y
PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

Kcal media semanal: 315 CH: 29,1 P: 26,9 G: 9,4
TALLARINES A LA CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
HOMEMADE HAM CROQUETTES WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

26

CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y
PUERROS
CREAM OF PEA, BROCOLI AND LEEK SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON
PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

Kcal media semanal: 575 CH: 59,9 P: 33,4 G: 22,2
HÉLICES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

31

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y
CHIRIVÍA

CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP
SOUP

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 283 CH: 14,8 P: 32 G: 10



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

4

FESTIVO
HOLIDAY

5

FESTIVO
HOLIDAY

6

FESTIVO
HOLIDAY

7

FESTIVO
HOLIDAY

10

MACARRONES A LA NAPOLITANA (SIN GLUTEN)
MACARONI WITH NEAPOLITAN SAUCE (GLUTEN FREE)

MERLUZA CON ESPÁRRAGOS Y GUI SANTES
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOM PUREÉ

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

FRUTA
FRUIT

14

Kcal media semanal: 439 CH:45,8 P:29,3 G:15,1
ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

FILETE PEZ SAN PEDRO A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE FISH

YOGUR
YOGHOURT

17

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

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

18

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

LIMANDA A LA MEUNIÈRE
SOLE WITH MEUNIÈRE SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN GLUTEN)
POULTRY SOUP WITH PASTA (GLUTEN FREE)

REDONDO DE TERNERA GUISANTES Y PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

Kcal media semanal: 315 CH: 29,1 P: 26,9 G: 9,4
TALLARINES A LA CARBONARA (SIN GLUTEN)
TAGLIATELLE CARBONARA (GLUTEN FREE)

PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA
PERMIT WITH TOMATO AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PESCADILLA CON SALSA DE HINOJO Y VERDURAS HORNO
WHITING WITH FENNEL SAUCE AND BAKED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

26

CREMA DE GUISANTES, BRÓCOLI Y PUERROS
CREAM OF PEA, BROCOLI AND LEEK SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

Kcal media semanal: 575 CH: 59,9 P: 33,4 G: 22,2
PASTA CON PISTO (SIN GLUTEN)
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

31

CREMA DE COLIFLOR, PUERROS Y CHIRIVÍA
CREAM OF CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP SOUP

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 283 CH: 14,8 P: 32 G: 10



LUNES

3

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

4

FESTIVO
HOLIDAY

MIÉRCOLES

5

FESTIVO
HOLIDAY

JUEVES

6

FESTIVO
HOLIDAY

VIERNES

7

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

FESTIVO
HOLIDAY

10

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA CON ESPARRAGOS Y
GUISANTES
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

SALCHICHA FRESCA CON ENSALADA
FRESH SAUSAGE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

12

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y
CHAMPIÑONES
PUMPKIN, CAULIFLOWER AND MUSHROOMS
PUREE

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

FRUTA
FRUIT

14

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

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

FILETE PEZ SAN PEDRO A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE FISH

YOGUR
YOGHOURT

17

PURÉ DE ZANAHORIA, BONIATO Y
CHIRIVÍA
CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP PURÉE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

18

PAELLA VERDURAS Y SETAS
VEGETABLE AND MUSHROOM PAELLA

LIMANDA A LA PLANCHA
GRILLED SOLE

FRUTA
FRUIT

19

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES

POLLO SALSA BARBACOA CON PATATAS
PANADERAS
BBQ CHICKEN WITH ROASTED POTATOES

FRUTA
FRUIT

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POULTRY SOUP WITH PASTA

REDONDO DE TERNERA GUISANTES Y
PATATAS
BEEF ROLL WITH PEAS AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

21

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

TALLARINES A LA BOLOÑESA
TAGLIATELLE BOLOGNESE

PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA
PERMIT WITH TOMATO AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

PESCADILLA CON SALSA DE HINOJO Y
VERDURAS HORNO
WHITING WITH FENNEL SAUCE AND BAKED
VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

26

PURÉ DE GUISANTES, BRÓCOLI Y
PUERROS
PEA, BROCCOLI AND LEEK PURÉE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON
PATATAS AL HORNO
GRILLED CHICKEN BREAST WITH BAKED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

28

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

HÉLICES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES AND TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE
HAMBURGER WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

31

PURÉ DE COLIFLOR, PUERROS Y
CHIRIVÍA
CAULIFLOWER, LEEK AND PARSNIP PURÉE

POLLO AL AJILLO PATATAS PANADERAS
GARLIC CHICKEN FINELY-SLICED POTATOES

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

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

Kcal media semanal: 357 CH: 27 P: 24 G: 17

CEREALES
CARNE ROJA
YOGUR

CREMA
PESCADO BLANCO
YOGUR

ENSALADA
TORTILLA
FRUTA

CEREALES
PESCADO AZUL
YOGUR

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

17

18

19

20

21

Kcal media semanal: 289 CH: 22 P: 21 G: 15

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

ENSALADA
TORTILLA
YOGUR

CREMA
PESCADO AZUL
FRUTA

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

24

25

26

27

28

Kcal media semanal: 289 CH: 22 P: 21 G: 13

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

CEREALES
TORTILLA
FRUTA

VERDURAS
PESCADO AZUL
YOGUR

CREMA
PESCADO BLANCO
YOGUR

31

Kcal media semanal: 196 CH: 12 P: 19 G: 8

ENSALADA
PESCADO BLANCO
YOGUR

