

MENÚ COMEDOR

Febrero 2021



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

1
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y
CHIRIVIA
CREAM OF VEGETABLES

**POLLO AL AJILLO CON PATATA
PANADERA**
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED
POTATOES

FRUTA
FRUIT

8
CREMA DE ZANAHORIA, NABO Y
BONIATO
CREAM OF CARROT, TURNIP AND SWEET
POTATO

**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN
CON PATATAS A LO POBRE**
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

15
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

**PALOMETA AL HORNO CON
RATATOUILLE**
GRILLED PERMIT WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

2
ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

**SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
CÍTRICOS Y ENSALADA**
GRILLED SALMON WITH CITRUS SAUCE AND
SALAD

FRUTA
FRUIT

9
RÁVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y
ALBAHACA
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE

**BACALAO CON SALSA DE PIQUILLOS Y
MANZANA CON ENSALADA**
COD WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE
SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16
SALTEADO DE GUISANTES, PATATA Y
ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON
ENSALADA VALENCIANA**
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE
SALAD

FRUTA
FRUIT

23
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA DE TERNERA CON
PATATAS AL HORNO**
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

FRUTA
FRUIT

10
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS
POULTRY SOUP WITH PASTA

PASTEL DE CARNE Y CHAMPIÑONES
MEAT AND MUSHROOM PIE

FRUTA
FRUIT

17
SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

24
CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y
APIONABO
CREAM OF VEGETABLES

**MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON
PATATAS AL HORNO**
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH
BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

4
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11
LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

MERLUZA A LA GALLEGA Y ENSALADA
GALICIA-STYLE HAKE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

18
ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE
VERDE Y ENSALADA**
GRILLED HAKE WITH GREEN OIL AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

**LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y
ENSALADA**
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

YOGUR
YOGHOURT

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

FESTIVO
HOLIDAY

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

1
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACIN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHIRIVIA
CREAM OF VEGETABLES

POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

8
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

CREMA DE ZANAHORIA, NABO Y BONIATO
CREAM OF CARROT, TURNIP AND SWEET POTATOES

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

15
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

PALOMETA AL HORNO CON RATATOUILLE
GRILLED PERMIT WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

2
PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACIN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE CÍTRICOS Y ENSALADA
GRILLED SALMON WITH CITRUS SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

9
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y ALBAHACA
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE

BACALAO CON SALSAS DE PIQUILLOS Y MANZANA CON ENSALADA
COD WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SALTEADO DE GUISANTES, PATATA Y ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE SALAD

FRUTA
FRUIT

23
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

FRUTA
FRUIT

10
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE

SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS
POULTRY SOUP WITH PASTA

PASTEL DE CARNE Y CHAMPIÑONES
MEAT AND MUSHROOM PIE

FRUTA
FRUIT

17
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 PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

24
PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACIN
LENTILS, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

CREMA DE PUERRO, CALABACIN Y APIONABO
CREAM OF VEGETABLES

MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

4
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

11
PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACIN Y PATATA
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE

LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

MERLUZA A LA GALLEGA Y ENSALADA
GALICIA-STYLE HAKE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

18
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y ENSALADA
GRILLED HAKE WITH GREEN OIL AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y ENSALADA
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO
WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE

MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

YOGUR
YOGHOURT

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

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

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

FESTIVO
HOLIDAY

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACIN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

1 PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHIRIVIA
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

8 PURÉ DE ZANAHORIA, NABO Y BONIATO
CARROT, TURNIP AND SWEET POTATO PUREE

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

15 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

PALOMETA AL HORNO CON RATATOUILLE
GRILLED PERMIT WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

2 ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA
GRILLED SALMON WITH CITRUS SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

9 RÁVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y ALBAHACA
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE

BACALAO CON SALSA DE PIQUILLOS Y MANZANA CON ENSALADA
COD WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16 SALTEADO DE GUISANTES, PATATA Y ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE SALAD

FRUTA
FRUIT

23 SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3 JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

FRUTA
FRUIT

10 SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS
POULTRY SOUP WITH PASTA

PASTEL DE CARNE Y CHAMPIÑONES
MEAT AND MUSHROOM PIE

FRUTA
FRUIT

17 SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

24 PURÉ DE PUERRO, CALABACÍN Y APIONABO
VEGETABLES PUREE

MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

4 SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11 LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

MERLUZA A LA GALLEGA Y ENSALADA
GALICIA-STYLE HAKE AND SALAD

YOGUR (SIN LACTOSA)
YOGHOURT (LACTOSE FREE)

18 ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y ENSALADA
GRILLED HAKE WITH GREEN OIL AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25 BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y ENSALADA
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

YOGUR (SIN LACTOSA)
YOGHOURT (LACTOSE FREE)

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

FESTIVO
HOLIDAY

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR (SIN LACTOSA)
YOGHOURT (LACTOSE FREE)



LUNES

1
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHIRIVIA
CREAM OF VEGETABLES

POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

8
CREMA DE ZANAHORIA, NABO Y BONIATO
CREAM OF CARROT, TURNIP AND SWEET POTATO

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

15
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

PALOMETA AL HORNO CON RATATOUILLE
GRILLED PERMIT WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

2
ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA
GRILLED SALMON WITH CITRUS SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

9
RÁVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y ALBAHACA (SIN GLUTEN)
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE (GLUTEN FREE)

BACALAO CON SALSA DE PIQUILLOS Y MANZANA CON ENSALADA
COD WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16
SALTEADO DE GUISANTES, PATATA Y ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE SALAD

FRUTA
FRUIT

23
SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)
STEW SOUP (GLUTEN FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

FRUTA
FRUIT

10
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (SIN GLUTEN)
POULTRY SOUP WITH PASTA (GLUTEN FREE)

PASTEL DE CARNE Y CHAMPIÑONES (SIN GLUTEN)
MEAT AND MUSHROOM PIE

FRUTA
FRUIT

17
SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

24
CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y APIONABO
CREAM OF VEGETABLES

MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

4
SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)
STEW SOUP (GLUTEN FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11
LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

MERLUZA A LA GALLEGA Y ENSALADA
GALICIA-STYLE HAKE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

18
ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y ENSALADA
GRILLED HAKE WITH GREEN OIL AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y ENSALADA
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO (SIN GLUTEN)
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES (GLUTEN FREE)

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

YOGUR
YOGHOURT

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

FESTIVO
HOLIDAY

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

1
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHIRIVIA
CREAM OF VEGETABLES

POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

8
CREMA DE ZANAHORIA, NABO Y BONIATO
CREAM OF CARROT, TURNIP AND SWEET POTATO

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

15
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

PALOMETA AL HORNO CON RATATOUILLE
GRILLED PERMIT WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

2
ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA
GRILLED SALMON WITH CITRUS SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

9
RÁVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y ALBAHACA (SIN HUEVO)
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE (EGG FREE)

BACALAO CON SALSA DE PIQUILLOS Y MANZANA CON ENSALADA
COD WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16
SALTEADO DE GUISANTES, PATATA Y ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE SALAD

FRUTA
FRUIT

23
SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)
STEW SOUP (EGG FREE)

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

FRUTA
FRUIT

10
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (SIN HUEVO)
POULTRY SOUP WITH PASTA (EGG FREE)

FILETE DE TERNERA Y CHAMPIÑONES
GRILLED BEEF FILLET

FRUTA
FRUIT

17
SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

24
CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y APIONABO
CREAM OF VEGETABLES

MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

4
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11
LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

MERLUZA A LA GALLEGA Y ENSALADA
GALICIA-STYLE HAKE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

18
ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y ENSALADA
GRILLED HAKE WITH GREEN OIL AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y ENSALADA
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
MACARRONES GRATINADOS CON TOMATE (SIN HUEVO)
MACARONI AU GRATIN WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

YOGUR
YOGHOURT

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

FESTIVO
HOLIDAY

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHIRIVIA
CREAM OF VEGETABLES

2
ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

3
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

4
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED POTATOES

TORTILLA CON Salsa DE CÍTRICOS Y ENSALADA
OMELETTE WITH CITRUS SAUCE AND SALAD

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

PAVO A LA PLANCHA CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
GRILLED TURKEY FILLET WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

8
CREMA DE ZANAHORIA, NABO Y BONIATO
CREAM OF CARROT, TURNIP AND SWEET POTATO

9
RÁVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y ALBAHACA
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE

10
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS
POULTRY SOUP WITH PASTA

11
LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FILETE DE TERNERA CON Salsa DE PIQUILLOS Y MANZANA CON ENSALADA
GRILLED BEEF FILLET WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE SAUCE WITH SALAD

PASTEL DE CARNE Y CHAMPIÑONES
MEAT AND MUSHROOM PIE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHOURT

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

15
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

16
SALTEADO DE GUIANTES, PATATA Y ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

17
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS
POULTRY SOUP WITH PASTA

18
ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

LOMO DE CERDO CON RATATOUILLE
PORK LOIN WITH RATATOUILLE

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE SALAD

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA
CHEESE OMELETTE WITH SALAD

FESTIVO
HOLIDAY

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

23
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24
CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y APIONABO
CREAM OF VEGETABLES

MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y ENSALADA
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED CHICKEN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

1
PURÉ DE CALABAZA, COLIFLOR Y CHIRIVIA
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA
GARLIC CHICKEN WITH FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

8
PURÉ DE ZANAHORIA, NABO Y BONIATO
CARROT, TURNIP AND SWEET POTATO PUREE

CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO POBRE
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH LEMON SAUCE AND POTATOES

FRUTA
FRUIT

15
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BLACK BEANS STEW

PALOMETA AL HORNO CON RATATOUILLE
GRILLED PERMIT WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

22

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

2
ARROZ A LA MILANESA
MILAN-STYLE RICE

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE CÍTRICOS Y ENSALADA
GRILLED SALMON WITH CITRUS SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

9
RÁVIOLIS DE CARNE CON TOMATE Y ALBAHACA
MEAT RAVIOLI WITH TOMATO AND BASIL SAUCE

BACALAO CON SALSA DE PIQUILLOS Y MANZANA CON ENSALADA
COD WITH PIQUILLO PEPPERS AND APPLE SAUCE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

16
SALTEADO DE GUISANTES, PATATA Y ZANAHORIA
SAUTEED PEAS, POTATO AND CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VALENCIANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VALENCIA-STYLE SALAD

FRUTA
FRUIT

23
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
GREEN BEANS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS AL HORNO
BEEF HAMBURGER WITH BAKED POTATO

FRUTA
FRUIT

10
SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS
POULTRY SOUP WITH PASTA

PASTEL DE CARNE Y CHAMPIÑONES
MEAT AND MUSHROOM PIE

FRUTA
FRUIT

17
SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

24
PURÉ DE PUERRO, CALABACÍN Y APIÓNABO
VEGETABLES PUREE

MUSLITOS DE POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH BBQ SAUCE WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

4
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11
LENTEJAS DE VERDURAS Y CÚRCUMA
VEGETABLES LENTILS STEW AND TURMERIC

MERLUZA A LA GALLEGA Y ENSALADA
GALICIA-STYLE HAKE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

18
ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y ENSALADA
GRILLED HAKE WITH GREEN OIL AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS
SAUTEED BROCCOLI WITH POTATOES

LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS Y ENSALADA
PORK LOIN WITH PEPPERS AND SALAD

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 Kcal media semanal: 316,7 CH: 29,6 P: 19,2 G: 13,5
MACARRONES GRATINADOS CON PISTO
MACARONI AU GRATIN WITH VEGETABLES

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

12 Kcal media semanal: 324,6 CH: 34,6 P: 20 G: 11,8

AÑO NUEVO CHINO

ARROZ FRITO CANTONÉS
CANTONESE FRIED RICE

CHOP-SUEY DE POLLO
CHICKEN CHOP SUEY

FRUTA
FRUIT

19 Kcal media semanal: 313,4 CH: 31,4 P: 18,6 G: 12,6

FESTIVO
HOLIDAY

26 Kcal media semanal: 327,6 CH: 28,4 P: 20,2 G: 14,8
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
OVEN-BAKED SALMON WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

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

VERDURAS
PESCADO AZUL
YOGUR

2

SOPA
CARNE BLANCA
YOGUR

3

ENSALADA
PESCADO BLANCO
FRUTA

4

VERDURAS
TORTILLA
YOGUR

5

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

CREMA
CARNE ROJA
YOGUR

8

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

9

VERDURAS
CARNE ROJA
YOGUR

10

VERDURAS
TORTILLA
FRUTA

11

CREMA
CARNE BLANCA
YOGUR

12

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

ENSALADA
PESCADO AZUL
YOGUR

15

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

16

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

17

VERDURAS
PESCADO AZUL
FRUTA

18

VERDURAS
TORTILLA
YOGUR

19

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

22

VERDURAS
CARNE ROJA
YOGUR

23

VERDURAS
CARNE ROJA
YOGUR

24

ENSALADA
PESCADO AZUL
FRUTA

25

SOPA
PESCADO BLANCO
YOGUR

26

Kcal media semanal: 258 CH: 15 P: 18 G: 14

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR