

# MENÚ COMEDOR

## *Julio 2021*



Una dieta sana y equilibrada







LUNES

28

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

ESPAGUETIS CON PISTO  
SPAGHETTI WITH VEGETABLES

LOMO CON ENSALADA  
PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

5

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

MACARRONES CON TOMATE CASERO  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE  
GRILLED HAKE WITH GREEN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

12

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

FIDEOS GUISADOS  
NOODLE STEW

BACALAO EN TEMPURA CON VERDURAS  
TEMPURA COD BITES WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

19

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

ESPAGUETIS CON PISTO  
SPAGHETTI WITH VEGETABLES

LOMO CON ENSALADA  
PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

26

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

MACARRONES CON TOMATE CASERO  
MACARONI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE  
GRILLED HAKE WITH GREEN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

MARTES

29

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

PURÉ DE CALABACÍN, PUERROS Y JUDÍAS  
COURGETTE, LEEK AND BEANS PUREE

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS  
CHICKEN BREAST WITH CHIPS

FRUTA  
FRUIT

6

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

PAELLA DE VERDURAS Y LEGUMBRES  
VEGETABLE AND LEGUMES PAELLA

CINTA DE LOMO ADOBADA  
MARINATED PORK LOIN

FRUTA  
FRUIT

13

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

ENSALADA DE ATÚN  
TUNA SALAD

MAGRON CON TOMATE  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

20

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

PURÉ DE CALABACÍN, PUERROS Y JUDÍAS  
COURGETTE, LEEK AND BEANS PUREE

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS  
CHICKEN BREAST WITH CHIPS

FRUTA  
FRUIT

27

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

PAELLA DE VERDURAS Y LEGUMBRES  
VEGETABLE AND LEGUMES PAELLA

CINTA DE LOMO ADOBADA  
MARINATED PORK LOIN

FRUTA  
FRUIT

MIÉRCOLES

30

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

SALMÓN A LA PLANCHA  
GRILLED SALMON

FRUTA  
FRUIT

7

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

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

POLLO CHILINDRÓN  
CHILINDRON CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

14

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

CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES  
CREAM OF VEGETABLE AND LEGUME SOUP

POLLO SALTEADO CON TOMATES CHERRY  
SAUTÉED CHICKEN WITH CHERRY TOMATOES

FRUTA  
FRUIT

21

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
LENTIL STEW WITH VEGETABLES

SALMÓN A LA PLANCHA  
GRILLED SALMON

FRUTA  
FRUIT

28

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

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

POLLO CHILINDRÓN  
CHILINDRON CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

JUEVES

1

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

ARROZ CON TOMATE CASERO  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO  
OVEN-BAKED HAKE

FRUTA  
FRUIT

8

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

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEAN STEW

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

15

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

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS  
RICE WITH VEGETABLES AND MUSHROOMS

MERLUZA CON SALSA DE HINOJO  
HAKE WITH FENNEL SAUCE

FRUTA  
FRUIT

22

PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA  
PEA, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

ARROZ CON TOMATE CASERO  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO  
OVEN-BAKED HAKE

FRUTA  
FRUIT

29

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

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEAN STEW

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

VIERNES

2

Kcal media semanal: 392 CH: 40 P: 22 G: 16  
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS  
CHICKPEA SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR  
YOGHURT

9

Kcal media semanal: 393 CH: 37 P: 23 G: 17  
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE  
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA DE FIDEOS  
NOODLE SOUP

BACALAO ASADO CON ENSALADA  
ROAST COD WITH SALAD

YOGUR  
YOGHURT

16

Kcal media semanal: 383,4 CH: 37,6 P: 20 G: 17  
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA  
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN  
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHURT

23

Kcal media semanal: 392 CH: 40 P: 22 G: 16  
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA  
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS  
CHICKPEA SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

YOGUR  
YOGHURT

30

Kcal media semanal: 393 CH: 37 P: 23 G: 17  
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO  
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE

SOPA DE FIDEOS  
NOODLE SOUP

BACALAO ASADO CON ENSALADA  
ROAST COD WITH SALAD

YOGUR  
YOGHURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## 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

28

ENSALADA  
TORTILLA  
YOGUR

29

VERDURAS  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

30

GAZPACHO  
CARNE BLANCA  
YOGUR

1

ENSALADA  
CARNE ROJA  
FRUTA

2

CREMA  
PESCADO AZUL  
FRUTA

5

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

6

SOPA  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

7

CEREALES  
PESCADO AZUL  
FRUTA

8

ENSALADA  
CARNE ROJA  
YOGUR

9

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
FRUTA

12

ENSALADA  
CARNE BLANCA  
YOGUR

13

GAZPACHO  
TORTILLA  
YOGUR

14

CEREALES  
PESCADO AZUL  
FRUTA

15

CREMA  
CARNE BLANCA  
YOGUR

16

VERDURAS  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

19

ENSALADA  
TORTILLA  
YOGUR

20

VERDURAS  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

21

GAZPACHO  
CARNE BLANCA  
YOGUR

22

ENSALADA  
CARNE ROJA  
FRUTA

23

CREMA  
PESCADO AZUL  
FRUTA

26

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

27

SOPA  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

28

CEREALES  
PESCADO AZUL  
FRUTA

29

ENSALADA  
CARNE ROJA  
YOGUR

30

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
FRUTA