

MENÚ COMEDOR

Marzo 2020



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

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

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

16

PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE,
CALABAZA, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y
PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAK, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED
PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

23

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

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO

WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

PURÉ DE TERNERA, AVENA CALABACÍN,
CEBOLLA, NABO, COLIFLOR
BEEF, OAK, COURGETTE, ONION, TURNIP AND
CAULIFLOWER PUREE

TALLARINES CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

PURÉ DE MERLUZA, PATATA, PUERRO,
CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y
PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, LEEK, ONION, CARROT, RED PEPPER AND
GREEN PEPPER PUREE

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA

ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

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

ESPAQUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

24

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

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

31

PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE,
CALABAZA, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y
PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAK, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED
PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

MACARRONES CON QUESO
MACARONI WITH CHEESE

MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE,
CALABAZA, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y
PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAK, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED
PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

11

PURÉ DE POLLO, BONIATO, CALABAZA,
CALABACÍN Y CEBOLLA
CHICKEN, SWEET POTATO, PUMPKIN, COURGETTE AND
ONION PUREE

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

18

PURÉ DE LENTEJAS, ARROZ, COL, PUERRO,
PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
LENTILS, RICE, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN
PEPPER PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE,
CALABAZA, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y
PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAK, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED
PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

5

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

12

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

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

19

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

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MERLUZA A LA ROMANA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

26

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

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA

PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 16

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

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5

PURÉ DE BACALAO, NABO, PATATA, COL,
CEBOLLA Y CALABACÍN
COD, TURNIP, POTATO, COLE, ONION AND COURGETTE
PUREE

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18

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

FIDEUÁ
FIDEUA

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16

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

RAVIOLI CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO

WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA

ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES CON QUESO
MACARONI WITH CHEESE

MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

19

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MERLUZA A LA ROMANA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA

PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 15

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18

FIDEUÁ
FIDEUA

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16

RAVIOLI CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS

BRÓCOLI SALTEADO
SAUTEED BROCCOLI

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

PAVO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN
GRILLED TURKEY WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHTS RICE

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

REVUELTO MURCIANO
MURCIA-STYLE SCRAMBLED EGGS

FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO

PISTO
RATATOUILLE

WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA

RATATOUILLE
RATATOUILLE

ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

BERENJENAS RELLENAS
STUFFED AUBERGINES

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

RATATOUILLE
RATATOUILLE

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS
TURKEY AND VEGETABLES RAGOUT

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

VERDURAS ASADAS
ROASTED VEGETABLES

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

PIZZA
PIZZA

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES CON QUESO
MACARONI WITH CHEESE

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE

MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

PASTEL DE CARNE
MEAT PIE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

QUESADILLA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE QUESADILLA

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

ESPINACAS CON BECHAMEL
SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

ALCACHOFAS CON JAMÓN
ARTICHOKES WITH HAM

FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

CANELONES DE CARNE
MEAT CANNELLONI

FRUTA
FRUIT

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

PISTO MANCHEGO
MANCHEGO-STYLE RATATOUILLE

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

WOK DE POLLO CON VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

CHAMPIÑONES AL AJILLO
GARLIC MUSHROOMS

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

SAN JACOBOS
BREADED HAM AND CHEESE

FRUTA
FRUIT

19

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

TOMATES RELLENOS CON ATÚN
TUNA STUFFED TOMATOES

MERLUZA A LA ROMANA
BREADED HAKE

COSTILLAR ASADO
ROASTED RIBS

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE PAVO CON CALABACÍN
TURKEY FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 388 CH: 35 P: 26 G: 16

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

BACALAO CON TOMATE
COD WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 398,2 CH: 38,8 P: 27 G: 15

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

PIMENTOS RELLENOS
STUFFED PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 409 CH: 34 P: 30 G: 17

FIDEUÁ
FIDEUA

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

CROQUETAS CON ENSALADA
CROQUETTES WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 387 CH: 36 P: 27 G: 15

RAVIOLI CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

MERLUZA A LA ROMANA
BREADED HAKE

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 386 CH: 44 P: 21 G: 14



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

MARTES

3

TALLARINES (SIN GLUTEN) CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA (GLUTEN FREE)

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 16

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS DE POLLO
CHICKEN BALLS

YOGUR
YOGHOURT

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA

ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

11

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

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5

**MACARRONES (SIN GLUTEN) CON TOMATE
Y ALBAHACA**
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL (GLUTEN
FREE)

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS (SIN GLUTEN) BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

18

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

19

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MERLUZA AL HORNO
OVEN-BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18

FIDEUÁ (SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

YOGUR
YOGHOURT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY
SAUCE

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA

PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16

PASTA (SIN GLUTEN) CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO

WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES (SIN GLUTEN) CON QUESO
MACARONI WITH CHEESE (GLUTEN FREE)

MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO
WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CON TOMATE
TAGLIATELLE TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP
CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE
FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

12

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE
BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

19

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE
MERLUZA A LA ROMANA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA
PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 16
ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5
MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18
FIDEUÁ
FIDEUA

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16
RAVIOLI CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO
WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES (SIN HUEVO) CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA (EGG FREE)

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS (SIN HUEVO) BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG FREE)

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES (SIN HUEVO) CON QUESO
MACARONI WITH CHEESE (EGG FREE)
MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

11

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

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

18

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

19

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

MERLUZA AL HORNO
OVEN-BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA

PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 16

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5

MACARRONES (SIN HUEVO) CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL (EGG FREE)

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18

FIDEUÁ (SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16

PASTA (SIN HUEVO) CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS

LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO

WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA
TAGLIATELLE CARBONARA

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA

BERENJENAS RELLENAS
STUFFED AUBERGINES

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS
TURKEY AND VEGETABLES RAGOUT

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

PIZZA
PIZZA

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES CON QUESO
MACARONI WITH CHEESE

MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE

FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

WOK DE POLLO CON VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

SAN JACOBOS
BREADED HAM AND CHEESE

FRUTA
FRUIT

19

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

COSTILLAR ASADO
ROASTED RIBS

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA

FILETE DE PAVO CON CALABACÍN
TURKEY FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 16

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18

FIDEUÁ
FIDEUA

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16

RAVIOLI CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14



LUNES

2

NO LECTIVO
DAY OFF

9

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

16

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

FRUTA
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
LENTILS STEW WITH CHORIZO
WOK DE POLLO
CHICKEN WOK

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CON TOMATE
TAGLIATELLE TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
ABADEJO CON ENSALADA
POLLOCK WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE
SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

31

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
MAGRO CON TOMATE
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

CHULETA DE SAJONIA
PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP
CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

18

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROT PUREE
FILETE DE LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK LOIN FILLET WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

12

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE
BACALAO A LA BILBAÍNA
BILBAO-STYLE COD

FRUTA
FRUIT

19

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE
MERLUZA A LA ROMANA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

26

FABADA ASTURIANA
ASTURIAS-STYLE FABADA
PALOMETA AL HORNO CON TOMATE
OVEN-BAKED PERMIT WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 16
ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ALBÓNDIGAS
MEATBALLS

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 413,5 CH: 35 P: 29 G: 17,5
MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

HAMBURGUESAS CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

Kcal media semanal: 426 CH: 36 P: 28 G: 18
FIDEUÁ
FIDEUA

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16
RAVIOLI CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 382 CH: 42 P: 22 G: 14



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

2

NO LECTIVO

3

ENSALADA

4

CEREALES

5

VERDURAS

6

Kcal media semanal: 249 CH: 15 P: 18 G: 13
SOPA

CARNE BLANCA

TORTILLA

PESCADO BLANCO

PESCADO AZUL

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

9

VERDURAS

10

CREMA

11

VERDURAS

12

ENSALADA

13

Kcal media semanal: 263 CH: 14 P: 18 G: 15
VERDURAS

PESCADO BLANCO

TORTILLA

CARNE ROJA

CARNE BLANCA

PESCADO BLANCO

YOGUR

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

16

SOPA

17

VERDURAS

18

ENSALADA

19

VERDURAS

20

Kcal media semanal: 271 CH: 15 P: 19 G: 15
LEGUMBRE

PESCADO BLANCO

CARNE ROJA

PESCADO BLANCO

CARNE BLANCA

TORTILLA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

23

CREMA

24

VERDURAS

25

CEREALES

26

VERDURAS

27

Kcal media semanal: 250 CH: 13 P: 18 G: 14
SOPA

CARNE ROJA

PESCADO AZUL

PESCADO BLANCO

TORTILLA

CARNE BLANCA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

YOGUR

HELADO

30

SOPA

31

ENSALADA

Kcal media semanal: 233 CH: 12 P: 17 G: 13

TORTILLA

PESCADO BLANCO

YOGUR

FRUTA