

MENÚ COMEDOR

Noviembre 2020



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

FESTIVO
HOLIDAY

16

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

PESCADILLA A LA MARINERA CON
GUARNICIÓN
WHITING WITH GARNISH AND TOMATO, ONION
AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON
GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN
CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND
GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

JAMONCITOS DE POLLO CON
GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
CON GUARNICIÓN
ORANGE-GLAZED SALMON WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA CON GUIANTES Y
ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

PALOMETA A LA PLANCHA CON
VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2

FIDEUÁ
FIDEUA

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

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

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

FESTIVO
HOLIDAY

16

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

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

PESCADILLA A LA MARINERA CON GUARNICIÓN
WHITING WITH GARNISH AND TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

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

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

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

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND GUARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

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

TALLARINES CARBONARA
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

JAMONCITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

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

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA
FRUIT

24

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

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA CON GUARNICIÓN
ORANGE-GLAZED SALMON WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

4

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

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

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

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

18

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

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

5

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

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

12

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

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

MACARRONES CON TOMATE Y ALBACACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

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

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

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

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2

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

FIDEUÀ
FIDEUA

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15

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

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

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

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

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

FESTIVO
HOLIDAY

16

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

PESCADILLA A LA MARINERA CON
GUARNICIÓN
WHITING WITH GARNISH AND TOMATO, ONION
AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON
GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN
CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND
GUARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CON TOMATE Y
SALCHICHAS
SAUTEED TAGLIATELLE WITH SAUSAGES AND
TOMATO SAUCE

JAMONCITOS DE POLLO CON
GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
CON GUARNICIÓN
ORANGE-GLAZED SALMON WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA CON GUIANTES Y
ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

PALOMETA A LA PLANCHA CON
VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 15
GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
FIDEUÁ
FIDEUÁ

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15
PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA (SIN GLUTEN)
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES
(GLUTEN FREE)

JAMONCITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

9

FESTIVO
HOLIDAY

10

SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN)
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

16

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

PESCADILLA A LA MARINERA CON GUARNICIÓN
WHITING WITH GARNISH AND TOMATO, ONION
AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

SOPA MARAVILLA (SIN GLUTEN)
SOUP (GLUTEN FREE)

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND
GUARNISH

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE

FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

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

MERLUZA CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO (SIN GLUTEN)
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO
(GLUTEN FREE)

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2

FIDEUÁ (SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

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

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

FESTIVO
HOLIDAY

16

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

PESCADILLA A LA MARINERA CON
GUARNICIÓN
WHITING WITH GARNISH AND TOMATO, ONION
AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON
GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

SOPA MARAVILLA (SIN HUEVO)
SOUP (EGG FREE)

FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN
BEEF FILLET WITH GUARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA (SIN HUEVO)
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES (EGG
FREE)

JAMONCITOS DE POLLO CON
GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)

STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

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

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
CON GUARNICIÓN
ORANGE-GLAZED SALMON WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

MERLUZA A LA PLANCHA
GRILED HAKE

FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

FILETE DE POLLO CON GUARNICIÓN
CHICKEN FILLET WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA CON GUISANTES Y
ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO
(SIN HUEVO)
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO
(EGG FREE)

PALOMETA A LA PLANCHA CON
VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2

FIDEUÁ (SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

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

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

FESTIVO
HOLIDAY

16

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA
POLLO ASADO CON GUARNICIÓN
ROAST CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CARBONARA
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

JAMONCITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

TERNERA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN
GRILLED BEEF WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED BEEF WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

PAVO CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
TURKEY WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

PECHUGA DE POLLO CON GUARNICIÓN
CHICKEN BREAST WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2

FIDEUÁ
FIDEUA

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

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

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6



LUNES

2

FESTIVO
HOLIDAY

9

FESTIVO
HOLIDAY

16

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

PESCADILLA A LA MARINERA CON
GUARNICIÓN
WHITING WITH GARNISH AND TOMATO, ONION
AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

23

ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEANS STEW

LOMO A LAS FINAS HIERBAS CON
GUARNICIÓN
PORK LOIN IN FINE HERBS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

30

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN
CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND
GUARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

TALLARINES CON TOMATE Y
SALCHICHAS
SAUTEED TAGLIATELLE WITH SAUSAGES AND
TOMATO SAUCE

JAMONCITOS DE POLLO CON
GUARNICIÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

17

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

24

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
CON GUARNICIÓN
ORANGE-GLAZED SALMON WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

ARROZ A LA CUBANA
CUBA-STYLE RICE

MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE

FRUTA
FRUIT

18

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON GUARNICIÓN
SPANISH OMELETTE WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

25

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PECHUGA DE POLLO CON PATATAS
CHICKEN BREAST WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

12

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

FRUTA
FRUIT

19

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA CON GUIANTES Y
ESPÁRRAGOS
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON TOMATE AND CHORIZO
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

PALOMETA A LA PLANCHA CON
VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 379 CH: 36 P: 25 G: 15
GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
FIDEUÀ
FIDEUÀ

MAGRO CON TOMATE Y PATATA
PORK AND POTATO WITH TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 391 CH: 42 P: 22 G: 15
PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON ROMERO
CON GUARNICIÓN
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH
ROSEMARY WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 410 CH: 37,5 P: 29 G: 16
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 171,6 CH: 17,4 P: 12 G: 6

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

FESTIVO
HOLIDAY

3

VERDURAS
PESCADO BLANCO
FRUTA

4

SOPA
CARNE BLANCA
YOGUR

5

CEREALES
CARNE BLANCA
YOGUR

6

Kcal media semanal: 258 CH: 17 P: 16 G: 14

VERDURAS
TORTILLA
YOGUR

9

FESTIVO
HOLIDAY

10

VERDURAS
PESCADO AZUL
FRUTA

11

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

12

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

13

Kcal media semanal: 271 CH: 16 P: 18 G: 15

ENSALADA
CARNE ROJA
YOGUR

16

SOPA
TORTILLA
YOGUR

17

CEREALES
PESCADO AZUL
FRUTA

18

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

19

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

20

Kcal media semanal: 280 CH: 16 P: 18 G: 16

VERDURAS
CARNE ROJA
YOGUR

23

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

24

VERDURAS
CARNE BLANCA
FRUTA

25

CREMA
PESCADO BLANCO
YOGUR

26

CEREALES
TORTILLA
YOGUR

27

Kcal media semanal: 270 CH: 18 P: 18 G: 14

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

30

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

Kcal media semanal: 224 CH: 12 P: 17 G: 12