

MENÚ COMEDOR

Octubre 2020



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
GARLIC CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO
HOLIDAY

19

FIDEUÁ
FIDEUA

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

26

PURÉ DE VERDURA
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON VERDURAS
HAMBURGER WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

6

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHTS RICE

MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
LEAN PORK WITH GREEN BEANS

FRUTA
FRUIT

27

TALLARINES CON VERDURA
TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

MERLUZA A LA MARINERA
HAKE WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

14

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

BACALAO CON TOMATE
COD WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

28

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

1

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF RAGOUT WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

8

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

22

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON SALSA BARBACOA
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH BBQ SAUCE

FRUTA
FRUIT

29

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA
FRUIT

2

Kcal media semanal: 364,4,5 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
TALLARINES CON QUESO
TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE
MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

9

Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
BLACK BEANS WITH RICE

TACOS RELLENOS DE CARNE
MEAT STUFFED TACOS

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑON, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
GARLIC CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO
HOLIDAY

19
PURÉ DE GUI SANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACIÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

FIDEUÁ
FIDEUA

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

26
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

PURÉ DE VERDURA
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON VERDURAS
HAMBURGER WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

6
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13

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

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

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

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHTS RICE

MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
LEAN PORK WITH GREEN BEANS

FRUTA
FRUIT

27

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

TALLARINES CON VERDURA
TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

MERLUZA A LA MARINERA
HAKE WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

7
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND PUMPKIN PUREE

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

14

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

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

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

BACALAO CON TOMATE
COD WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

28

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

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

1
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF RAGOUT WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

8

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

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATA Y CALABACIÍN CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

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

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

22

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

PURÉ DE CALABACIÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON SALSA BARBACOA
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH BBQ SAUCE

FRUTA
FRUIT

29

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

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA
FRUIT

2 Kcal media semanal: 364,4 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACIÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

TALLARINES CON QUESO
TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE
MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

9

Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACIÍN
LENTILS, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
BLACK BEANS WITH RICE

TACOS RELLENOS DE CARNE
MEAT STUFFED TACOS

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACIÍN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACIÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LAS FINAS Hierbas
PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
GARLIC CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO
HOLIDAY

19

FIDEUÁ
FIDEUA

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

26

PURÉ DE VERDURA
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON VERDURAS
HAMBURGER WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

6

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHTS RICE

MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
LEAN PORK WITH GREEN BEANS

FRUTA
FRUIT

27

TALLARINES CON VERDURA
TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

MERLUZA A LA MARINERA
HAKE WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

14

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

BACALAO CON TOMATE
COD WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

28

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

1

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF RAGOUT WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

8

SOPA MARAVILLA
SOUP

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

22

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON SALSA BARBACOA
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH BBQ SAUCE

FRUTA
FRUIT

29

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

LASAÑA CASERA DE CARNE
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA
FRUIT

2

Kcal media semanal: 364,4 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
TALLARINES CON TOMATE
TAGLIATELLE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE

MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

9

Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
BLACK BEANS WITH RICE

TACOS RELLENOS DE CARNE
MEAT STUFFED TACOS

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICAS
MACARONI WITH SAUSAGES AND TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
ESPAGUETIS BOLOÑESA
SPAGHETTI BOLOGNESE

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
GARLIC CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO
HOLIDAY

19

FIDEUÀ (SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

26

PURÉ DE VERDURA
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON VERDURAS
HAMBURGER WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

6

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

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHTS RICE

MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
LEAN PORK WITH GREEN BEANS

FRUTA
FRUIT

27

TALLARINES CON VERDURA (SIN GLUTEN)
TAGLIATELLE WITH VEGETABLES (GLUTEN FREE)

MERLUZA A LA MARINERA
HAKE WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

14

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

BACALAO CON TOMATE
COD WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

28

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

1

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN)
POULTRY SOUP (GLUTEN FREE)

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF RAGOUT WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

8

SOPA MARAVILLA (SIN GLUTEN)
SOUP (GLUTEN FREE)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

15

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

22

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON SALSA BARBACOA
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH BBQ SAUCE

FRUTA
FRUIT

29

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

LASAÑA CASERA DE CARNE (SIN GLUTEN)
HOMEMADE MEAT LASAGNA (GLUTEN FREE)

FRUTA
FRUIT

2

Kcal media semanal: 364,4 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
TALLARINES CON QUESO (SIN GLUTEN)
TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE (GLUTEN FREE)

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE
MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

9

Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
BLACK BEANS WITH RICE

TACOS RELLENOS DE CARNE
MEAT STUFFED TACOS

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
MACARRONES GRATINADOS (SIN GLUTEN)
MACARONI AU GRATIN (GLUTEN FREE)

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
BREADED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
ESPAGUETIS BOLOÑESA (SIN GLUTEN)
SPAGHETTI BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
GARLIC CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO
HOLIDAY

19

FIDEUÁ (SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)

SALMÓN AL HORNO
OVEN-BAKED SALMON

FRUTA
FRUIT

26

PURÉ DE VERDURA
VEGETABLES PUREE

HAMBURGUESA CON VERDURAS
HAMBURGER WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

6

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

PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

20

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHTS RICE

MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
LEAN PORK WITH GREEN BEANS

FRUTA
FRUIT

27

TALLARINES CON VERDURA (SIN HUEVO)
TAGLIATELLE WITH VEGETABLES (EGG FREE)

MERLUZA A LA MARINERA
HAKE WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
HAMBURGER WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

14

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

21

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

BACALAO CON TOMATE
COD WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

28

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

1

SOPA DE AVE (SIN HUEVO)
POULTRY SOUP (EGG FREE)

RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
BEEF RAGOUT WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

8

SOPA MARAVILLA (SIN HUEVO)
SOUP (EGG FREE)

FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED TURKEY FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15

PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED BEEF FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

22

PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS ASADOS CON SALSA BARBACOA
ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH BBQ SAUCE

FRUTA
FRUIT

29

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

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

FRUTA
FRUIT

2

Kcal media semanal: 364,4 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
TALLARINES CON QUESO (SIN HUEVO)
TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE (EGG FREE)

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE
MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD

YOGUR
YOGHOURT

9

Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
BLACK BEANS WITH RICE

TACOS RELLENOS DE CARNE
MEAT STUFFED TACOS

YOGUR
YOGHOURT

16

Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
MACARRONES GRATINADOS (SIN HUEVO)
MACARONI AU GRATIN (EGG FREE)

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED HAKE WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

23

Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
ESPAGUETIS BOLOÑESA (SIN HUEVO)
SPAGHETTI BOLOGNESE (EGG FREE)

MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE

YOGUR
YOGHOURT

30

Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLES PUREE
POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
 GARLIC CHICKEN WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

6
PASTA CON TOMATE
 PASTA WITH TOMATO SAUCE
REDONDO DE TERNERA CON ENSALADA
 BEEF ROLL WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

7
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 GREEN BEANS WITH POTATOES
HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
 HAMBURGER WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

1
SOPA DE AVE
 POULTRY SOUP
RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
 BEEF RAGOUT WITH POTATOES
FRUTA
 FRUIT

2
 Kcal media semanal: 364,4 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
TALLARINES CON QUESO
 TAGLIATELLE WITH CHEESE SAUCE

CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE
 MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD

YOGUR
 YOGHOURT

9
 Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
 BLACK BEANS WITH RICE

TACOS RELLENOS DE CARNE
 MEAT STUFFED TACOS

YOGUR
 YOGHOURT

12
FESTIVO
 HOLIDAY

13
PURÉ DE CALABAZA
 PUMPKIN PUREE
POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
 CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

14
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW
FRUTA
 FRUIT

15
PAELLA VALENCIANA
 VALENCIAN PAELLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS JARDINIERE

16
 Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
MACARRONES GRATINADOS
 MACARONI AU GRATIN

FILETE DE PAVO CON PATATAS
 TURKEY FILLET WITH POTATOES

YOGUR
 YOGHOURT

19
FIDEUÁ
 FIDEUA
POLLO A LA PLANCHA
 GRILLED CHICKEN
FRUTA
 FRUIT

20
ARROZ TRES DELICIAS
 THREE DELIGHTS RICE
MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
 LEAN PORK WITH GREEN BEANS
FRUTA
 FRUIT

21
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTILS STEW
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN
 GRILLED MARINATED PORK WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

22
PURÉ DE CALABACÍN
 COURGETTE PUREE

23
 Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
ESPAGUETIS BOLOÑESA
 SPAGHETTI BOLOGNESE

TORTILLA DE QUESO
 CHEESE OMELETTE

YOGUR
 YOGHOURT

26
PURÉ DE VERDURA
 VEGETABLES PUREE
HAMBURGUESA CON VERDURAS
 HAMBURGER WITH VEGETABLES
FRUTA
 FRUIT

27
TALLARINES CON VERDURA
 TAGLIATELLE WITH VEGETABLES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 GRILLED CHICKEN FILLET
FRUTA
 FRUIT

28
GARBANZOS ESTOFADOS
 CHICKPEAS STEW
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

29
JUDÍAS VERDES
 GREEN BEANS

30
 Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
ARROZ CON TOMATE
 RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
 PORK LOIN IN FINE HERBS

YOGUR
 YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLES PUREE
POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN
 GARLIC CHICKEN WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

6
PASTA CON TOMATE
 PASTA WITH TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA PLANCHA CON VERDURAS
 GRILLED PERMIT WITH VEGETABLES
FRUTA
 FRUIT

7
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 GREEN BEANS WITH POTATOES
HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN
 HAMBURGER WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

8
SOPA MARAVILLA
 SOUP
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH COURGETTE AND SALAD
FRUTA
 FRUIT

2 Kcal media semanal: 364,4 CH: 27,2 P: 22,5 G: 18,4
TALLARINES CON TOMATE
 TAGLIATELLE WITH TOMATO SAUCE
CINTA DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA VERDE
 MARINATED PORK LOIN WITH GREEN SALAD
YOGUR
 YOGHOURT

9 Kcal media semanal: 314,8 CH: 32,2 P: 23,1 G: 10,4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
 BLACK BEANS WITH RICE
TACOS RELLENOS DE CARNE
 MEAT STUFFED TACOS
YOGUR
 YOGHOURT

12
FESTIVO
 HOLIDAY

13
PURÉ DE CALABAZA
 PUMPKIN PUREE
POLLO AL LIMÓN CON GUARNICIÓN
 CHICKEN WITH LEMON SAUCE AND WITH GARNISH
FRUTA
 FRUIT

14
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
 MADRID-STYLE STEW
FRUTA
 FRUIT

15
PAELLA VALENCIANA
 VALENCIAN PAELLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS JARDINIERE
FRUTA
 FRUIT

16 Kcal media semanal: 302,9 CH: 30,6 P: 24,2 G: 9,3
MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICAS
 MACARONI WITH SAUSAGES AND TOMATO SAUCE
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
 BREADED HAKE WITH SALAD
YOGUR
 YOGHOURT

19
FIDEUÁ
 FIDEUA
SALMÓN AL HORNO
 OVEN-BAKED SALMON
FRUTA
 FRUIT

20
ARROZ TRES DELICIAS
 THREE DELIGHTS RICE
MAGRO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES
 LEAN PORK WITH GREEN BEANS
FRUTA
 FRUIT

21
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTILS STEW
BACALAO CON TOMATE
 COD WITH TOMATO SAUCE
FRUTA
 FRUIT

22
PURÉ DE CALABACÍN
 COURGETTE PUREE
CONTRAMUSLOS ASADOS CON SALSA BARBACOA
 ROASTED CHICKEN LEG QUARTERS WITH BBQ SAUCE
FRUTA
 FRUIT

23 Kcal media semanal: 345 CH: 36,8 P: 22 G: 12,2
ESPAGUETIS BOLOÑESA
 SPAGHETTI BOLOGNESE
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
YOGUR
 YOGHOURT

26
PURÉ DE VERDURA
 VEGETABLES PUREE
HAMBURGUESA CON VERDURAS
 HAMBURGER WITH VEGETABLES
FRUTA
 FRUIT

27
TALLARINES CON VERDURA
 TAGLIATELLE WITH VEGETABLES
MERLUZA A LA MARINERA
 HAKE WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE
FRUTA
 FRUIT

28
GARBANZOS ESTOFADOS
 CHICKPEAS STEW
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
 SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUTA
 FRUIT

29
JUDÍAS VERDES
 GREEN BEANS
LASAÑA CASERA DE CARNE
 HOMEMADE MEAT LASAGNA
FRUTA
 FRUIT

30 Kcal media semanal: 319,4 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6
ARROZ CON TOMATE
 RICE WITH TOMATO SAUCE
CINTA DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS
 PORK LOIN IN FINE HERBS
YOGUR
 YOGHOURT

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

2

Kcal media semanal: 247 CH: 11 P: 16 G: 11

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

ENSALADA
PESCADO AZUL
YOGUR

5

6

7

8

9

Kcal media semanal: 284 CH: 17 P: 18 G: 15

SOPA
PESCADO BLANCO
YOGUR

VERDURAS
TORTILLA
FRUTA

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

12

13

14

15

16

Kcal media semanal: 274 CH: 19 P: 18 G: 16

FESTIVO
HOLIDAY

CEREALES
PESCADO AZUL
FRUTA

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

CEREALES
CARNE BLANCA
YOGUR

ENSALADA
CARNE ROJA
YOGUR

19

20

21

22

23

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

SOPA
CARNE BLANCA
YOGUR

VERDURAS
PESCADO AZUL
FRUTA

CREMA
TORTILLA
YOGUR
FRUIT

CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

26

27

28

29

30

Kcal media semanal: 267 CH: 16 P: 17 G: 15

CEREALES
CARNE BLANCA
YOGUR

CREMA
CARNE BLANCA
FRUTA

VERDURAS
PESCADO AZUL
YOGUR

SOPA
TORTILLA
YOGUR

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR