

# **MENÚ COMEDOR**

## ***Octubre 2021***



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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

**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA**  
SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL

**PALOMETA AL HORNO CON PIQUILLOS**  
OVEN-BAKED PERMIT WITH PIQUILLO PEPPERS

**FRUTA**  
FRUIT

5

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

**JUDIAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTEED GREEN BEANS

**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

6

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

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

7

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

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

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**MERLUZA AL HINOJO Y PATATAS PANADERAS**  
FENNEL HAKE AND FINELY-SLICED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

11

**NO LECTIVO**  
DAY OFF

12

**FESTIVO**  
HOLIDAY

13

**PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA**  
GREEN BEAN, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PURÉE

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE ATÚN**  
SPANISH OMELETTE AND TUNA SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

14

**PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE**  
CHICKPEA, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PURÉE

**CREMA DE BRÓCOLI Y GUI SANTES**  
CREAM OF BROCOLI AND PEA SOUP

**POLLO CON SALS A BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

18

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

**FUSILLI CON PISTO**  
FUSILLI WITH RATATOUILLE

**MERLUZA PLANCHA CON SALS A MERY**  
GRILLED HAKE WITH MERY SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

19

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

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

**POLLO A LA PLANCHA CON SALS A MERY Y PATATAS AL HORNO**  
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

20

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

**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA**  
POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

**FRUTA**  
FRUIT

21

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

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
BLACK BEAN STEW

**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
FRESH SAUSAGES WITH POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

25

**ENGLISH WEEK**

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

**CHICKEN AND CORN SOUP**  
SOPA DE POLLO Y MAÍZ

**AUSTRALIAN BURGER**  
HAMBURGUESA AUSTRALIANA

**FRUTA**  
FRUIT

26

**ENGLISH WEEK**

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

**CAULIFLOWER CHEESE**  
COLIFLOR CON SALS A DE QUESO

**CHICKEN CURRY**  
POLLO AL CURRY

**BROWNIE**  
BROWNIE

27

**ENGLISH WEEK**

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

**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
PASTEL DE PESCADO

**FRUTA**  
FRUIT

28

**ENGLISH WEEK**

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

**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA**  
PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO

**IRISH CODDLE**  
CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

**FRUTA**  
FRUIT

22

**Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1**  
**PURÉ DE LENTEJAS, HUEVO, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN**

LENTIL, EGG, LEEK, RED PEPPER AND COURGETTE PURÉE

**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA VERDE**  
BREADED COD PIE AND GREEN SALAD

**YOGUR**  
YOGHOURT

29

**Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4**

**HALLOWEEN**

**PEA, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PURÉE**  
PURÉ DE GUI SANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA

**PUMPKIN SOUP**  
SOPA DE CALABAZA

**CAJUN CHICKEN**  
POLLO CAJÚN

**CARROT CAKE**  
BIZCOCHO DE ZANAHORIAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4**  
**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA**  
 SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL  
**PALOMETA AL HORNO CON PIQUILLOS**  
 OVEN-BAKED PERMIT WITH PIQUILLO PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

**11**  
**NO LECTIVO**  
 DAY OFF

**5**  
**JUDIAS VERDES SALTEADAS**  
 SAUTEED GREEN BEANS  
**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
 LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

**12**  
**FESTIVO**  
 HOLIDAY

**6**  
**SOPA DE COCIDO**  
 STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

**13**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE ATÚN**  
 SPANISH OMELETTE AND TUNA SALAD

FRUTA  
FRUIT

**7**  
**PAELLA VALENCIANA**  
 VALENCIAN PAELLA  
**MERLUZA AL HINOJO Y PATATAS PANADERAS**  
 FENNEL HAKE AND FINELY-SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

**14**  
**CREMA DE BRÓCOLI Y GUISANTES**  
 CREAM OF BROCCOLI AND PEAS SOUP  
**POLLO CON Salsa BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
 CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

**1** Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6  
**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE  
**PASTEL DE BACALAO GRATINADO**  
 COD PIE AU GRATIN  
**YOGUR**  
 YOGHOURT

**8** Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6  
**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
 CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP  
**ALBÓNDIGAS EN Salsa CON PATATAS ASADAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES  
**YOGUR**  
 YOGHOURT

**18**  
**FUSILLI CON PISTO**  
 FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**MERLUZA PLANCHA CON Salsa MERY**  
 GRILLED HAKE WITH MERY SAUCE

FRUTA  
FRUIT

**25**  
**ENGLISH WEEK**  
**CHICKEN AND CORN SOUP**  
 SOPA DE POLLO Y MAÍZ  
**AUSTRALIAN BURGER**  
 HAMBURGUESA AUSTRALIANA

FRUTA  
FRUIT

**19**  
**CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA**  
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP  
**POLLO A LA PLANCHA CON Salsa MERY Y PATATAS AL HORNO**  
 GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

**26**  
**ENGLISH WEEK**  
**CAULIFLOWER CHEESE**  
 COLIFLOR CON Salsa DE QUESO  
**CHICKEN CURRY**  
 POLLO AL CURRY

BROWNIE  
BROWNIE

**20**  
**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA**  
 POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
 PORK WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

**27**  
**ENGLISH WEEK**  
**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
 SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA  
**FISH PIE**  
 PASTEL DE PESCADO

FRUTA  
FRUIT

**21**  
**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
 BLACK BEAN STEW  
**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
 FRESH SAUSAGES WITH POTATO

FRUTA  
FRUIT

**28**  
**ENGLISH WEEK**  
**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA**  
 PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO  
**IRISH CODDLE**  
 CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

FRUTA  
FRUIT

**15** Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11  
**RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE CASERO**  
 MEAT RAVIOLI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE  
**FILETE DE GALLO A LA GALLEGA Y ENSALADA**  
 GALICIAN-STYLE MEGRIM FILLET AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

**22** Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1  
**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES  
**BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA VERDE**  
 BREADED COD PIE AND GREEN SALAD  
**YOGUR**  
 YOGHOURT

**29** Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4  
**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
 SOPA DE CALABAZA  
**CAJUN CHICKEN**  
 POLLO CAJÚN

CARROT CAKE  
BIZCOCHO DE ZANAHORIAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4**  
**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA**  
 SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL  
**BACALAO GRATINADO CON ENSALADA VERDE**  
 COD AU GRATIN WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

**11**  
**NO LECTIVO**  
 DAY OFF

**5**  
**BERENJENAS ASADAS CON QUESO**  
 ROASTED AUBERGINES WITH CHEESE  
**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
 LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

**12**  
**FESTIVO**  
 HOLIDAY

**6**  
**SOPA DE COCIDO**  
 STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

**13**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA**  
 SPANISH OMELETTE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

**7**  
**PAELLA VALENCIANA**  
 VALENCIAN PAELLA  
**CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN**  
 HOMEMADE HAM CROQUETTES

FRUTA  
FRUIT

**14**  
**GRATÉN DE BRÓCOLI CON PESTO**  
 BROCCOLI AU GRATIN WITH PESTO SAUCE  
**POLLO CON SALSAS BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
 CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

**18**  
**FUSILLI CON PISTO**  
 FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE**  
 GRILLED TUNA WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

**25**  
**ENGLISH WEEK**  
**CHICKEN AND CORN SOUP**  
 SOPA DE POLLO Y MAÍZ

**AUSTRALIAN BURGER**  
 HAMBURGUESA AUSTRALIANA

FRUTA  
FRUIT

**19**  
**CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVIA**  
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

**POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS MERY Y PATATAS AL HORNO**  
 GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

**26**  
**ENGLISH WEEK**  
**CAULIFLOWER CHEESE**  
 COLIFLOR CON SALSAS DE QUESO

**CHICKEN CURRY**  
 POLLO AL CURRY

**BROWNIE**  
 BROWNIE

**20**  
**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA**  
 POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT

**LASAÑA CASERA**  
 HOMEMADE LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

**27**  
**ENGLISH WEEK**  
**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
 SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
 PASTEL DE PESCADO

FRUTA  
FRUIT

**21**  
**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
 BLACK BEAN STEW  
**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
 FRESH SAUSAGES WITH POTATO

FRUTA  
FRUIT

**28**  
**ENGLISH WEEK**  
**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA**  
 PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO

**IRISH CODDLE**  
 CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

FRUTA  
FRUIT

**1** Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6  
**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**PASTEL DE BACALAO GRATINADO**  
 COD PIE AU GRATIN

**YOGUR**  
 YOGHOURT

**8** Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6  
**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
 CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP

**ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS ASADAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**YOGUR**  
 YOGHOURT

**15** Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11  
**RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE CASERO**  
 MEAT RAVIOLI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**FILETE DE GALLO A LA GALLEGA Y ENSALADA**  
 GALICIAN-STYLE MEGRIM FILLET AND SALAD

**YOGUR**  
 YOGHOURT

**22** Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1  
**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA VERDE**  
 BREADED COD PIE AND GREEN SALAD

**YOGUR**  
 YOGHOURT

**29** Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4  
**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
 SOPA DE CALABAZA

**CAJUN CHICKEN**  
 POLLO CAJÚN

**CARROT CAKE**  
 BIZCOCHO DE ZANAHORIAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4**  
**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA**  
 SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL  
**BACALAO GRATINADO CON ENSALADA VERDE**  
 COD AU GRATIN WITH GREEN SALAD  
 FRUTA  
 FRUIT

**5**  
**BERENJENAS ASADAS CON QUESO (SIN LACTOSA)**  
 ROASTED AUBERGINES WITH CHEESE (LACTOSE FREE)  
**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
 LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

**6**  
**SOPA DE COCIDO**  
 STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
 MADRID-STYLE STEW  
 FRUTA  
 FRUIT

**7**  
**PAELLA VALENCIANA**  
 VALENCIAN PAELLA  
**TERNERA CON PATATS**  
 BEEF WITH POTATOES  
 FRUTA  
 FRUIT

**1** Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6  
**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**PASTEL DE CARNE**  
 MEAT PIE

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**8** Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6  
**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
 CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP

**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS ASADAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**11**  
**NO LECTIVO**  
 DAY OFF

**12**  
**FESTIVO**  
 HOLIDAY

**13**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA**  
 SPANISH OMELETTE AND SALAD

FRUTA  
 FRUIT

**14**  
**MENESTRA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE STEW  
**POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
 CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**15** Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11  
**RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE CASERO**  
 MEAT RAVIOLI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**FILETE DE GALLO A LA GALLEGA Y ENSALADA**  
 GALICIAN-STYLE MEGRIM FILLET AND SALAD

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**18**  
**FUSILLI CON PISTO**  
 FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE**  
 GRILLED TUNA WITH GREEN SALAD  
 FRUTA  
 FRUIT

**19**  
**CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA**  
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

**POLLO A LA PLANCHA CON SALSA MERY Y PATATAS AL HORNO**  
 GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**20**  
**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA**  
 POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT

**POLLO ASADO CON ENSALADA**  
 ROASTED CHICKEN WITH SALAD

FRUTA  
 FRUIT

**21**  
**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
 BLACK BEAN STEW

**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
 FRESH SAUSAGES WITH POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**22** Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1  
**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA VERDE**  
 BREADED COD PIE AND GREEN SALAD

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**25**  
**ENGLISH WEEK**  
**CHICKEN AND CORN SOUP**  
 SOPA DE POLLO Y MAÍZ  
**AUSTRALIAN BURGER**  
 HAMBURGUESA AUSTRALIANA  
 FRUTA  
 FRUIT

**26**  
**ENGLISH WEEK**  
**GRILLED CAULIFLOWER**  
 COLIFLOR A LA PLANCHA

**CHICKEN CURRY**  
 POLLO AL CURRY

**VEGAN BROWNIE**  
 BROWNIE VEGANO

**27**  
**ENGLISH WEEK**  
**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
 SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
 PASTEL DE PESCADO

FRUTA  
 FRUIT

**28**  
**ENGLISH WEEK**  
**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA**  
 PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO

**IRISH CODDLE**  
 CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

FRUTA  
 FRUIT

**29** Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4  
**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
 SOPA DE CALABAZA

**CAJUN CHICKEN**  
 POLLO CAJÚN

**VEGAN CARROT CAKE**  
 BIZCOCHO DE ZANAHORIAS VEGANO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA (SIN GLUTEN)**  
SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL (GLUTEN FREE)

**BACALAO GRATINADO CON ENSALADA VERDE**  
COD AU GRATIN WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

11

**NO LECTIVO**  
DAY OFF

5

**BERENJENAS ASADAS CON QUESO**  
ROASTED AUBERGINES WITH CHEESE

**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

12

**FESTIVO**  
HOLIDAY

6

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW (SIN GLUTEN)

FRUTA  
FRUIT

13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

7

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**POLLO ASADO CON PATATAS**  
ROASTED CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

14

**GRATÉN DE BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI AU GRATIN WITH PESTO SAUCE

**POLLO CON SALSAS BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

18

**PASTA CON PISTO (SIN GLUTEN)**  
PASTA WITH RATATOUILLE (GLUTEN FREE)

**ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE**  
GRILLED TUNA WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

25

**ENGLISH WEEK**

**CHICKEN AND CORN SOUP**  
SOPA DE POLLO Y MAÍZ

**AUSTRALIAN BURGER**  
HAMBURGUESA AUSTRALIANA

FRUTA  
FRUIT

19

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

**POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS MERY Y PATATAS AL HORNO**  
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

**ENGLISH WEEK**

**CAULIFLOWER CHEESE**  
COLIFLOR CON SALSAS DE QUESO

**CHICKEN CURRY**  
POLLO AL CURRY

**BROWNIE (GLUTEN FREE)**  
BROWNIE (SIN GLUTEN)

20

**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (SIN GLUTEN)**  
POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT (GLUTEN FREE)

**TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO**  
BEEF WITH LETTUCE AND CHEESE SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

**ENGLISH WEEK**

**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
SOPA DE LENDEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
PASTEL DE PESCADO

FRUTA  
FRUIT

21

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
BLACK BEAN STEW

**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
FRESH SAUSAGES WITH POTATO

FRUTA  
FRUIT

28

**ENGLISH WEEK**

**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA (SIN GLUTEN)**  
PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO (GLUTEN FREE)

**IRISH CODDLE**  
CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

FRUTA  
FRUIT

1

Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6  
**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**PASTEL DE BACALAO GRATINADO**  
COD PIE AU GRATIN

YOGUR  
YOGHOURT

8

Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6  
**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP

**ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS ASADAS**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES

YOGUR  
YOGHOURT

15

Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11  
**RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE CASERO**  
MEAT RAVIOLI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**FILETE DE GALLO A LA GALLEGA Y ENSALADA**  
GALICIAN-STYLE MEGRIM FILLET AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

22

Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1  
**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**BACALAO A LA PLANCHA VERDE**  
GRILLED COD AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

29

Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4  
**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
SOPA DE CALABAZA

**BREADED CHICKEN (GLUTEN FREE)**  
POLLO REBOZADO (SIN GLUTEN)

**CARROT CAKE (GLUTEN FREE)**  
BIZCOCHO DE ZANAHORIAS (SIN GLUTEN)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA (SIN HUEVO)**  
SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL (EGG FREE)

**BACALAO GRATINADO CON ENSALADA VERDE**  
COD AU GRATIN WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

11

**NO LECTIVO**  
DAY OFF

18

**PASTA CON PISTO**  
PASTA WITH RATATOUILLE

**ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE**  
GRILLED TUNA WITH GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

25

**ENGLISH WEEK**

**CHICKEN AND CORN SOUP**  
SOPA DE POLLO Y MAÍZ

**AUSTRALIAN BURGER**  
HAMBURGUESA AUSTRALIANA

FRUTA  
FRUIT

5

**BERENJENAS ASADAS CON QUESO**  
ROASTED AUBERGINES WITH CHEESE

**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

12

**FESTIVO**  
HOLIDAY

19

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

**POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS MERY Y PATATAS AL HORNO**  
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

26

**ENGLISH WEEK**

**CAULIFLOWER CHEESE**  
COLIFLOR CON SALSAS DE QUESO

**CHICKEN CURRY**  
POLLO AL CURRY

**VEGAN BROWNIE**  
BROWNIE VEGANO

6

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**MERLUZA EN SALSAS**  
HAKE IN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

20

**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (SIN HUEVO)**  
POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT (EGG FREE)

**TERNERA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

**ENGLISH WEEK**

**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
PASTEL DE PESCADO

FRUTA  
FRUIT

7

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN (SIN HUEVO)**  
HOMEMADE HAM CROQUETTES (EGG FREE)

FRUTA  
FRUIT

14

**GRATÉN DE BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI AU GRATIN WITH PESTO SAUCE

**POLLO CON SALSAS BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
FRUIT

21

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
BLACK BEAN STEW

**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
FRESH SAUSAGES WITH POTATO

FRUTA  
FRUIT

28

**ENGLISH WEEK**

**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA (EGG FREE)**  
PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO (SIN HUEVO)

**IRISH CODDLE**  
CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

FRUTA  
FRUIT

1

Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6

**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**PASTEL DE BACALAO GRATINADO**  
COD PIE AU GRATIN

YOGUR  
YOGHOURT

8

Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6

**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP

**ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS ASADAS (SIN HUEVO)**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES (EGG FREE)

YOGUR  
YOGHOURT

15

Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11

**PASTA CON TOMATE CASERO**  
PASTA WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**FILETE DE GALLO A LA GALLEGA Y ENSALADA**  
GALICIAN-STYLE MEGRIM FILLET AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

22

Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1

**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**BACALAO A LA PLANCHA Y ENSALADA VERDE**  
GRILLED COD PIE AND GREEN SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

29

Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4

**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
SOPA DE CALABAZA

**CHICKEN CAJUN**  
POLLO CAJÚN

**VEGAN CARROT CAKE**  
BIZCOCHO DE ZANAHORIAS VEGANO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4** **ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA**  
SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL

**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE

**FRUTA**  
FRUIT

**11** **NO LECTIVO**  
DAY OFF

**5** **BERENJENAS ASADAS CON QUESO**  
ROASTED AUBERGINES WITH CHEESE  
**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

**12** **FESTIVO**  
HOLIDAY

**6** **SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**13** **LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE AND SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**7** **PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA  
**CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN**  
HOMEMADE HAM CROQUETTES

**FRUTA**  
FRUIT

**14** **GRATÉN DE BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI AU GRATIN WITH PESTO SAUCE  
**POLLO CON SALSAS BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

**1** Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6  
**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**PASTEL DE CARNE GRATINADO**  
MEAT PIE AU GRATIN

**YOGUR**  
YOGHOURT

**8** Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6  
**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP

**ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS ASADAS**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**YOGUR**  
YOGHOURT

**15** Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11  
**RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE CASERO**  
MEAT RAVIOLI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO**  
BEEF WITH TOMATO AND CHEESE SALAD

**YOGUR**  
YOGHOURT

**18** **FUSILLI CON PISTO**  
FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**LOMO DE CERDO CON ENSALADA VERDE**  
PORK LOIN WITH GREEN SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

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

**POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS MERY Y PATATAS AL HORNO**  
GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

**20** **SOPA DE AVE CON HIERBABUENA**  
POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT

**LASAÑA CASERA**  
HOMEMADE LASAGNA

**FRUTA**  
FRUIT

**21** **ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
BLACK BEAN STEW  
**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
FRESH SAUSAGES WITH POTATO

**FRUTA**  
FRUIT

**22** Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1  
**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE

**YOGUR**  
YOGHOURT

**25** **ENGLISH WEEK**  
**CHICKEN AND CORN SOUP**  
SOPA DE POLLO Y MAÍZ

**AUSTRALIAN BURGER**  
HAMBURGUESA AUSTRALIANA

**FRUTA**  
FRUIT

**26** **ENGLISH WEEK**  
**CAULIFLOWER CHEESE**  
COLIFLOR CON SALSAS DE QUESO

**CHICKEN CURRY**  
POLLO AL CURRY

**BROWNIE**  
BROWNIE

**27** **ENGLISH WEEK**  
**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
PASTEL DE PESCADO

**FRUTA**  
FRUIT

**28** **ENGLISH WEEK**  
**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA**  
PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO

**IRISH CODDLE**  
CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

**FRUTA**  
FRUIT

**29** Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4  
**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
SOPA DE CALABAZA

**CAJUN CHICKEN**  
POLLO CAJÚN

**CARROT CAKE**  
BIZCOCHO DE ZANAHORIAS





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4**  
**ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y ALBAHACA**  
 SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND BASIL

**BACALAO GRATINADO CON ENSALADA VERDE**  
 COD AU GRATIN WITH GREEN SALAD

FRUTA  
 FRUIT

**11**  
**NO LECTIVO**  
 DAY OFF

**18**  
**FUSILLI CON PISTO**  
 FUSILLI WITH RATATOUILLE  
**ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE**  
 GRILLED TUNA WITH GREEN SALAD

FRUTA  
 FRUIT

**25**  
**ENGLISH WEEK**  
**CHICKEN AND CORN SOUP**  
 SOPA DE POLLO Y MAÍZ  
**AUSTRALIAN BURGER**  
 HAMBURGUESA AUSTRALIANA

FRUTA  
 FRUIT

**5**  
**BERENJENAS ASADAS CON QUESO (SIN LACTOSA)**  
 ROASTED AUBERGINES WITH CHEESE (LACTOSE FREE)

**CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN Y PATATAS AL HORNO**  
 LEMON CHICKEN LEG QUARTERS AND BAKED POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**12**  
**FESTIVO**  
 HOLIDAY

**19**  
**CREMA DE ZANAHORIA, BONIATO Y CHIRIVÍA**  
 CREAM OF CARROT, SWEET POTATO AND PARSNIP SOUP

**POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS MERY Y PATATAS AL HORNO**  
 GRILLED CHICKEN WITH MERY SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**26**  
**ENGLISH WEEK**  
**GRILLED CAULIFLOWER**  
 COLIFLOR A LA PLANCHA

**CHICKEN CURRY**  
 POLLO AL CURRY

**VEGAN BROWNIE**  
 BROWNIE VEGANO

**6**  
**SOPA DE COCIDO**  
 STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO**  
 MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
 FRUIT

**13**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
 LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA**  
 SPANISH OMELETTE AND SALAD

FRUTA  
 FRUIT

**20**  
**SOPA DE AVE CON HIERBABUENA**  
 POULTRY SOUP WITH PEPPERMINT

**POLLO ASADO CON ENSALADA**  
 ROASTED CHICKEN WITH SALAD

FRUTA  
 FRUIT

**27**  
**ENGLISH WEEK**  
**SCOTTISH LENTIL SOUP**  
 SOPA DE LENTEJAS ESCOCESA

**FISH PIE**  
 PASTEL DE PESCADO

FRUTA  
 FRUIT

**7**  
**PAELLA VALENCIANA**  
 VALENCIAN PAELLA  
**TERNERA CON PATATS**  
 BEEF WITH POTATOES

FRUTA  
 FRUIT

**14**  
**MENESTRA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE STEW  
**POLLO CON SALSAS BARBACOA Y PATATAS AL HORNO**  
 CHICKEN WITH BBQ SAUCE AND BAKED POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**21**  
**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
 BLACK BEAN STEW

**SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS A LO POBRE**  
 FRESH SAUSAGES WITH POTATO

FRUTA  
 FRUIT

**28**  
**ENGLISH WEEK**  
**ST. PATRICK'S DAY IRISH PASTA**  
 PASTA DEL DÍA DE SAN PATRICIO

**IRISH CODDLE**  
 CAZUELA DE SALCHICHAS CON VERDURAS

FRUTA  
 FRUIT

**1** Kcal media semanal: 308,2 CH: 36,2 P: 17 G: 10,6  
**ARROZ CON TOMATE CASERO**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**PASTEL DE CARNE**  
 MEAT PIE

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**8** Kcal media semanal: 319 CH: 35,7 P: 20,3 G: 10,6  
**CREMA DE PUERROS, CALABACÍN Y NABO**  
 CREAM OF LEEK, COURGETTE AND TURNIP SOUP

**ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS ASADAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**15** Kcal media semanal: 362,6 CH: 40,2 P: 25,7 G: 11  
**RAVIOLIS DE CARNE CON TOMATE CASERO**  
 MEAT RAVIOLI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

**FILETE DE GALLO A LA GALLEGA Y ENSALADA**  
 GALICIAN-STYLE MEGRIM FILLET AND SALAD

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**22** Kcal media semanal: 333 CH: 42,8 P: 16,2 G: 14,1  
**ARROZ CON TOMATE Y VERDURAS**  
 RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE AND VEGETABLES

**BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA VERDE**  
 BREADED COD PIE AND GREEN SALAD

**YOGUR DE SOJA**  
 SOY YOGHOURT

**29** Kcal media semanal: 423,8 CH: 46,6 P: 20,2 G: 17,4  
**HALLOWEEN**  
**PUMPKIN SOUP**  
 SOPA DE CALABAZA

**CAJUN CHICKEN**  
 POLLO CAJÚN

**VEGAN CARROT CAKE**  
 BIZCOCHO DE ZANAHORIAS VEGANO

## DESAYUNOS

## MERIENDAS

## DIARIO

## OCASIONAL

## DIARIO

## OCASIONAL

LECHE  
PAPILLA DE FRUTAS  
FRUTA VARIADA  
CEREALES  
GALLETAS  
FIAMBRE  
TOMATE  
MANTEQUILLA  
MERMELADA  
TOSTADAS

HUEVO REVUELTO  
BIZCOCHO  
SÁNDWICH  
CHURROS

PAPILLA DE FRUTAS  
LECHE  
FRUTA VARIADA  
SÁNDWICH

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 Kcal media semanal: 209 CH: 10 P: 17,6 G: 11

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
YOGUR

4

5

6

7

8 Kcal media semanal: 214 CH: 13 P: 18 G: 10

VERDURAS  
CARNE ROJA  
YOGUR

CREMA  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

VERDURAS  
PESCADO AZUL  
FRUTA

SOPA  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

ENSALADA  
CARNE BLANCA  
YOGUR

11

12

13

14

15 Kcal media semanal: 223,2 CH: 11,6 P: 17 G: 12

NO LECTIVO

FESTIVO

SOPA  
PESCADO BLANCO  
FRUTA

CEREALES  
PESCADO AZUL  
YOGUR

ENSALADA  
CARNE BLANCA  
YOGUR

18

19

20

21

22 Kcal media semanal: 211 CH: 13 P: 18 G: 11

CREMA  
TORTILLA  
YOGUR

CEREALES  
PESCADO AZUL  
YOGUR

VERDURAS  
CARNE BLANCA  
FRUTA

SOPA  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

ENSALADA  
CARNE ROJA  
YOGUR

25

26

27

28

29 Kcal media semanal: 215 CH: 12 P: 17 G: 10

CEREALES  
PESCADO BLANCO  
YOGUR

VERDURAS  
PESCADO AZUL  
YOGUR

ENSALADA  
CARNE BLANCA  
FRUTA

VERDURAS  
PESCADO AZUL  
YOGUR

CEREALES  
CARNE BLANCA  
YOGUR