

# **MENÚ COMEDOR**

## ***Septiembre 2020***



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**LASAÑA CASERA DE CARNE**  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

7

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

**JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO**  
WHITE BEANS WITH PORK

**MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS**  
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS CON PUERROS**  
CREAM OF VEGETABLES WITH LEEKS

**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

28

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA**  
GALICIA-STYLE HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

MARTES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**LASAÑA CASERA DE CARNE**  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

8

**FIDEUÁ**  
FIDEUA

**MAGRO CON TOMATE**  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

15

**PANACHÉ DE VERDURAS**  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

**REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

22

**ESPAGUETIS CON TOMATE Y CHORIZO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

**PESCADILLA AL HORNO CON VERDURA**  
OVEN-BAKED WHITING WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

29

**CREMA DE ZANAHORIA Y COL**  
CREAM OF CARROT AND CABBAGE

**MUSLITOS POLLO BARBACOA CON PATATAS**  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES AND BBQ SAUCE

FRUTA  
FRUIT

MIÉRCOLES

2

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PAELLA

**SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN**  
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

9

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

16

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE

**CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN**  
PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

23

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA CON PATATAS**  
HAMBURGER WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

**BACALAO A LA VIZCAINA CON GUARNICIÓN**  
VIZCAYA-STYLE COD WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

JUEVES

3

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN**  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

10

**TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS**  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

**MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS**  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

17

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE

**SALMÓN A LA NARANJA CON PATATA PANADERA**  
ORANGE-GLAZED SALMON WITH BAKER POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

VIERNES

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE POLLO EMPANADO CON GUARNICIÓN**  
BREADED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBA-STYLE RICE

**FILETE DE POLLO CON CALABACÍN**  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

YOGUR  
YOGHOURT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
**MACARRONES BOLOÑESA**  
MACARONI BOLOGNESE

**CONTRAMUSLOS DE POLLO CON GUARNICIÓN**  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16  
**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**LASAÑA CASERA DE CARNE**  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

**FRUTA**  
FRUIT

2

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

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PAELLA

**SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN**  
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

**FRUTA**  
FRUIT

3

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

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN**  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

**FRUTA**  
FRUIT

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
**PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE**  
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE POLLO EMPANADO CON GUARNICIÓN**  
BREADED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

**YOGUR**  
YOGHOURT

7

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

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

8

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

**FIDEUÁ**  
FIDEUA

**MAGRO CON TOMATE**  
PORK WITH TOMATO SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

9

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

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

**FRUTA**  
FRUIT

10

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

**TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS**  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

**MERLUZA CON GUI SANTOS Y ESPÁRRAGOS**  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

**FRUTA**  
FRUIT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2  
**PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN**  
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBA-STYLE RICE

**FILETE DE POLLO CON CALABACÍN**  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

**YOGUR**  
YOGHOURT

14

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

**JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO**  
WHITE BEANS WITH PORK

**MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS**  
GRILLED HAKE WITH POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

15

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

**PANACHÉ DE VERDURAS**  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

**REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF ROLL WITH GARNISH

**FRUTA**  
FRUIT

16

**PURÉ DE GUI SANTOS, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA**  
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE

**CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN**  
PORK LOIN WITH GARNISH

**FRUTA**  
FRUIT

17

**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

**SALMÓN A LA NARANJA CON PATATA PANADERA**  
ORANGE-GLAZED SALMON WITH BAKER POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
**PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE**  
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

**MACARRONES BOLOÑESA**  
MACARONI BOLOGNESE

**CONTRAMUSLOS DE POLLO CON GUARNICIÓN**  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

**YOGUR**  
YOGHOURT

21

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

**CREMA DE VERDURAS CON PUERROS**  
CREAM OF VEGETABLES WITH LEEKS

**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN

**FRUTA**  
FRUIT

22

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

**ESPAGUETIS CON TOMATE Y CHORIZO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

**PESCADILLA AL HORNO CON VERDURA**  
OVEN-BAKED WHITING WITH VEGETABLES

**FRUTA**  
FRUIT

23

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

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA CON PATATAS**  
HAMBURGER WITH POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

24

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

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16  
**JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA**  
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND POTATO PUREE

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

**YOGUR**  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9

28

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

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA**  
GALICIA-STYLE HAKE WITH POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

29

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

**CREMA DE ZANAHORIA Y COL**  
CREAM OF CARROT AND CABBAGE

**MUSLITOS POLLO BARBACOA CON PATATAS**  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES AND BBQ SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

30

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

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

**BACALAO A LA VIZCAINA CON GUARNICIÓN**  
VIZCAYA-STYLE COD WITH GARNISH

**FRUTA**  
FRUIT





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**LASAÑA CASERA DE CARNE**  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

8

**FIDEUÁ**  
FIDEUA

**MAGRO CON TOMATE**  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

15

**PANACHÉ DE VERDURAS**  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

**REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

22

**ESPAGUETIS CON TOMATE Y CHORIZO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

**PESCADILLA AL HORNO CON VERDURA**  
OVEN-BAKED WHITING WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

29

**PURÉ DE ZANAHORIA Y COL**  
CARROT AND CABBAGE PUREE

**MUSLITOS POLLO BARBACOA CON PATATAS**  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES AND BBQ SAUCE

FRUTA  
FRUIT

2

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PAELLA

**SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN**  
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

9

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PUREE

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

16

**PURÉ DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE

**CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN**  
PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

23

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA CON PATATAS**  
HAMBURGER WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

**BACALAO A LA VIZCAINA CON GUARNICIÓN**  
VIZCAYA-STYLE COD WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

3

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN**  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

10

**TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS**  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

**MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS**  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

17

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE

**SALMÓN A LA NARANJA CON PATATA PANADERA**  
ORANGE-GLAZED SALMON WITH BAKER POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE POLLO EMPANADO CON GUARNICIÓN**  
BREADED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBA-STYLE RICE

**FILETE DE POLLO CON CALABACÍN**  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

YOGUR  
YOGHOURT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
**MACARRONES BOLOÑESA**  
MACARONI BOLOGNESE

**CONTRAMUSLOS DE POLLO CON GUARNICIÓN**  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16  
**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9

7

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

**JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO**  
WHITE BEANS WITH PORK

**MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS**  
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

21

**PURÉ DE VERDURAS CON PUERROS**  
VEGETABLES WITH LEEKS PUREE

**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

28

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA**  
GALICIA-STYLE HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

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

FRUTA  
FRUIT

2

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PAELLA

**SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN**  
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

3

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF FILLET WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
**ESPAGUETIS CON TOMATE (SIN GLUTEN)**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN**  
GRILLED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

7

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

8

**FIDEUÁ (SIN GLUTEN)**  
FIDEUA (GLUTEN FREE)

**MAGRO CON TOMATE**  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

9

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

10

**TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS (SIN GLUTEN)**

SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES (GLUTEN FREE)

**MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS**  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBA-STYLE RICE

**FILETE DE POLLO CON CALABACÍN**  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

YOGUR  
YOGHOURT

14

**JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO**  
WHITE BEANS WITH PORK

**MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS**  
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

**PANACHÉ DE VERDURAS**  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

**REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

16

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE

**CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN**  
PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

17

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE

**SALMON A LA NARANJA CON PATATA PANADERA**  
ORANGE-GLAZED SALMON WITH BAKER POTATOES

FRUTA  
FRUIT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
**MACARRONES BOLOÑESA (SIN GLUTEN)**  
MACARONI BOLOGNESE (GLUTEN FREE)

**CONTRAMUSLOS DE POLLO CON GUARNICIÓN**  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

21

**CREMA DE VERDURAS CON PUERROS**  
CREAM OF VEGETABLES WITH LEEKS

**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

22

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

**PESCADILLA AL HORNO CON VERDURA**  
OVEN-BAKED WHITING WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

23

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA CON PATATAS**  
HAMBURGER WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

28

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA**  
GALICIA-STYLE HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

29

**CREMA DE ZANAHORIA Y COL**  
CREAM OF CARROT AND CABBAGE

**MUSLITOS POLLO BARBACOA CON PATATAS**  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES AND BBQ SAUCE

FRUTA

30

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

**BACALAO A LA VIZCAINA CON GUARNICIÓN**  
VIZCAYA-STYLE COD WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9



LUNES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

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

FRUTA  
FRUIT

7

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

**JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO**  
WHITE BEANS WITH PORK

**MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS**  
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS CON PUERROS**  
CREAM OF VEGETABLES WITH LEEKS

**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

28

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA**  
GALICIA-STYLE HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

MARTES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

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

FRUTA  
FRUIT

8

**FIDEUÁ (SIN HUEVO)**  
FIDEUA (EGG FREE)

**MAGRO CON TOMATE**  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

15

**PANACHÉ DE VERDURAS**  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

**REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

22

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

**PESCADILLA AL HORNO CON VERDURA**  
OVEN-BAKED WHITING WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

29

**CREMA DE ZANAHORIA Y COL**  
CREAM OF CARROT AND CABBAGE

**MUSLITOS POLLO BARBACOA CON PATATAS**  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES AND BBQ SAUCE

FRUTA  
FRUIT

MIÉRCOLES

2

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PAELLA

**SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN**  
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

9

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

16

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE

**CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN**  
PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

23

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA CON PATATAS**  
HAMBURGER WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

**BACALAO A LA VIZCAINA CON GUARNICIÓN**  
VIZCAYA-STYLE COD WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

JUEVES

3

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF FILLET WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

10

**TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS (SIN HUEVO)**  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES (EGG FREE)

**MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS**  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

17

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**SALMÓN A LA NARANJA CON PATATA PANADERA**  
ORANGE-GLAZED SALMON WITH BAKER POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

VIERNES

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
**ESPAGUETIS CON TOMATE (SIN HUEVO)**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN**  
GRILLED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBA-STYLE RICE

**FILETE DE POLLO CON CALABACÍN**  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

YOGUR  
YOGHOURT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
**MACARRONES BOLOÑESA (SIN HUEVO)**  
MACARONI BOLOGNESE (EGG FREE)

**CONTRAMUSLOS DE POLLO CON GUARNICIÓN**  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16  
**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**LASAÑA CASERA DE CARNE**  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

8

**FIDEUÁ**  
FIDEUA

**MAGRO CON TOMATE**  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

15

**PANACHÉ DE VERDURAS**  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

**REDONDO DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

22

**ESPAGUETIS CON TOMATE Y CHORIZO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

**TORTILLA DE JAMÓN DE YORK**  
HAM OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

29

**CREMA DE ZANAHORIA Y COL**  
CREAM OF CARROT AND CABBAGE

**MUSLITOS POLLO BARBACOA CON PATATAS**  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES AND BBQ SAUCE

FRUTA  
FRUIT

2

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLES PAELLA

**REVUELTO DE CHAMPIÑONES**  
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS

FRUTA  
FRUIT

9

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

16

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE

**CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN**  
PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

23

**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS

**HAMBURGUESA CON PATATAS**  
HAMBURGER WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

**FILLETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN**  
BEEF FILLET WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

3

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN**  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

10

**TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS**  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

**FILLETE DE TERNERA**  
BEEF FILLET

FRUTA  
FRUIT

17

**ARROZ TRES DELICIAS**  
THREE DELIGHTS RICE

**PAVO EMPANADO CON PATATAS**  
BREADED TURKEY WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE POLLO EMPANADO CON GUARNICIÓN**  
BREADED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2  
**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBA-STYLE RICE

**FILETE DE POLLO CON CALABACÍN**  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

YOGUR  
YOGHOURT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
**MACARRONES BOLOÑESA**  
MACARONI BOLOGNESE

**CONTRAMUSLOS DE POLLO CON GUARNICIÓN**  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16  
**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA**  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9

7

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

**JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO**  
WHITE BEANS WITH PORK

**POLLO AL HORNO CON GUARNICIÓN**  
OVEN-BAKED CHICKEN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS CON PUERROS**  
CREAM OF VEGETABLES WITH LEEKS

**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

28

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE

FRUTA  
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES  
GREEN BEANS

LASAÑA CASERA DE CARNE  
HOMEMADE MEAT LASAGNA

FRUTA  
FRUIT

8

FIDEUÁ  
FIDEUA

MAGRO CON TOMATE  
PORK WITH TOMATO SAUCE

FRUTA  
FRUIT

15

PANACHÉ DE VERDURAS  
STEAMED VEGETABLES MEDLEY

REDONDO DE TERNERA CON  
GUARNICIÓN  
BEEF ROLL WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

22

ESPAGUETIS CON TOMATE Y CHORIZO  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHORIZO

PESCADILLA AL HORNO CON VERDURA  
OVEN-BAKED WHITING WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

29

PURÉ DE ZANAHORIA Y COL  
CARROT AND CABBAGE PUREE

MUSLITOS POLLO BARBACOA  
CON PATATAS  
CHICKEN LEGS WITH POTATOES  
AND BBQ SAUCE

FRUTA  
FRUIT

2

PAELLA DE VERDURAS  
VEGETABLES PAELLA

SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN  
OVEN-BAKED SALMON WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

9

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLES PUREE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

16

PURÉ DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE

CHULETA DE SAJONIA CON GUARNICIÓN  
PORK LOIN WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

23

JUDÍAS VERDES  
GREEN BEANS

HAMBURGUESA CON PATATAS  
HAMBURGER WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLES RICE

BACALAO A LA VIZCAINA  
CON GUARNICIÓN  
VIZCAYA-STYLE COD WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

3

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETES RUSOS CON GUARNICIÓN  
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA  
FRUIT

10

TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS  
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

MERLUZA CON GUISANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
HAKE WITH GREEN PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

17

ARROZ TRES DELICIAS  
THREE DELIGHTS RICE

SALMÓN A LA NARANJA  
CON PATATA PANADERA  
ORANGE-GLAZED SALMON WITH BAKER  
POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

4

Kcal media semanal: 606,5 CH: 79,5 P: 32,35 G: 15,4  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE POLLO EMPANADO CON  
GUARNICIÓN  
BREADED CHICKEN FILLET WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

11

Kcal media semanal: 467,4 CH: 73,3 P: 31 G: 9,2  
ARROZ A LA CUBANA  
CUBA-STYLE RICE

FILETE DE POLLO CON CALABACÍN  
CHICKEN FILLET WITH COURGETTE

YOGUR  
YOGHOURT

18

Kcal media semanal: 517 CH: 59,1 P: 33,7 G: 16,3  
MACARRONES BOLOÑESA  
MACARONI BOLOGNESE

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON  
GUARNICIÓN  
CHICKEN LEG QUARTERS WITH GARNISH

YOGUR  
YOGHOURT

25

Kcal media semanal: 494,2 CH: 52 P: 29,8 G: 16  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

CINTA DE LOMO MIEL Y MOSTAZA  
PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 536,2 CH: 59 P: 43,2 G: 15,9

7

LENTEJAS  
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO  
WHITE BEANS WITH PORK

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS  
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

21

PURÉ DE VERDURAS CON PUERROS  
VEGETABLES WITH LEEKS PUREE

POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

28

LENTEJAS  
LENTILS STEW

MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA  
GALICIA-STYLE HAKE WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT



## 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

1

2

3

4

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

CEREALES

VERDURAS

CREMA

ENSALADA

CARNE BLANCA

TORTILLA

PESCADO BLANCO

PESCADO AZUL

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

7

8

9

10

11

Kcal media semanal: 280 CH: 16 P: 20 G: 16

VERDURAS

CREMA

VERDURAS

CEREALES

ENSALADA

PESCADO BLANCO

CARNE BLANCA

TORTILLA

PESCADO BLANCO

CARNE BLANCA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

14

15

16

17

18

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

VERDURAS

CREMA

VERDURAS

CEREALES

ENSALADA

TORTILLA

CARNE BLANCA

CARNE ROJA

CARNE BLANCA

PESCADO BLANCO

YOGUR

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

21

22

23

24

25

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

SOPA

VERDURAS

CREMA

CEREALES

ENSALADA

PESCADO BLANCO

CARNE BLANCA

TORTILLA

PESCADO BLANCO

CARNE BLANCA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

YOGUR

YOGUR

28

29

30

Kcal media semanal: 245 CH: 14 P: 18 G: 13

VERDURAS

CREMA

VERDURAS

TORTILLA

CARNE BLANCA

PESCADO BLANCO

YOGUR

YOGUR

FRUTA