



# **MENÚ COMEDOR**

---

**Noviembre 2024**

---

*Eat well, feel great!*

---



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

**ARROZ FRITO CON LONGANIZA**  
FRIED RICE WITH SAUSAGES

**SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS**  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES

**FRUTA**  
FRUIT

11

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

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

**FRUTA**  
FRUIT

18

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

**ARROZ MILANESA**  
BAKED RICE

**MERLUZA ORLY CON ENSALADA**  
CRUMBED HAKE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

25

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

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE**  
ROASTED HAM WITH POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

5

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

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW

**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

12

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

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

**FILETE DE MERLUZA CON TOMATE**  
FISH FILLET WITH TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

19

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

**PATATAS CON MAGRO**  
MEAT AND POTATOES STEW

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

**FRUTA**  
FRUIT

26

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

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**FILETE DE GALLO CON ENSALADA**  
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

6

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

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

13

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

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW

**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

20

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

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**FRUTA**  
FRUIT

27

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

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**FRUTA**  
FRUIT

7

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

**CREMA CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

**FRUTA**  
FRUIT

14

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

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

**CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD

**FRUTA**  
FRUIT

21

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

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

28

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

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTEED GREEN BEANS

**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN

**FRUTA**  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
**PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO**  
WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE

**TALLARINES CON TOMATE CASERO**  
TAGLIATELLE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

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

**YOGUR**  
YOGHOURT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE**  
CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

**CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES**  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

**YOGUR**  
YOGHOURT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE**  
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED AND GREEN PEPPER PUREE

**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

**SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH ORANGE SAUCE AND SALAD

**YOGUR**  
YOGHOURT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
**PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN**  
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

**MACARRONES CON CHORIZO**  
MACARONI WITH CHORIZO

**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

**YOGUR**  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

ARROZ FRITO CON LONGANIZA  
FRIED RICE WITH SAUSAGES

SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

5

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW

FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

6

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

7

CREMA CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
TALLARINES CON TOMATE CASERO  
TAGLIATELLE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

11

BRÓCOLI CON PESTO  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

12

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
FISH FILLET WITH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

13

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEANS STEW

TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA  
HAM OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO  
CRISPY BAKED COD

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

ARROZ MILANESA  
BAKED RICE

MERLUZA ORLY CON ENSALADA  
CRUMBED HAKE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

PATATAS CON MAGRO  
MEAT AND POTATOES STEW

LONGANIZA AL AJILLO  
GARLIC SAUSAGE

FRUTA  
FRUIT

20

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
FUSILLI A LA NAPOLITANA  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA  
BAKED SALMON WITH ORANGE SAUCE AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

25

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE  
ROASTED HAM WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

26

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

FILETE DE GALLO CON ENSALADA  
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

LENTEJAS  
LENTILS STEW

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

28

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY  
CURRY CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
MACARRONES CON CHORIZO  
MACARONI WITH CHORIZO

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED HAKE WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

**ARROZ FRITO CON LONGANIZA**  
FRIED RICE WITH SAUSAGES  
**CALABACÍN RELLENO CON SETAS**  
MUSHROOMS STUFFED COURGETTE  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS**  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES  
**POLLO AL LIMÓN**  
CHICKEN WITH LEMON SAUCE

FRUTA  
FRUIT

11

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
**ARROZ NEGRO CON ALIOLI**  
BLACK RICE WITH AIOLI  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIERE  
**PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO**  
COD STUFFED PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

18

**ARROZ MILANESA**  
BAKED RICE  
**ALUBIAS CON ALMEJAS**  
BEANS WITH CLAMS STEW  
**MERLUZA ORLY CON ENSALADA**  
CRUMBED HAKE WITH SALAD  
**PINCHOS MORUNOS**  
MOORISH SKEWERS

FRUTA  
FRUIT

25

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**LASAÑA DE VERDURAS**  
VEGETABLES LASAGNA  
**JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE**  
ROASTED HAM WITH POTATOES  
**BOQUERONES AL LIMÓN CON ENSALADA**  
FRIED ANCHOVIES WITH LEMON AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

5

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW  
**ENSALADA CÉSAR**  
CAESAR SALAD  
**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD  
**BACALAO ENCEBOLLADO CON PISTO**  
COD WITH ONIONS RATATOUILLE

FRUTA  
FRUIT

12

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE  
**QUICHE LORRAINE**  
QUICHE LORRAINE  
**FILETE DE MERLUZA CON TOMATE**  
FISH FILLET WITH TOMATO  
**CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO**  
HAM CROQUETTES

FRUTA  
FRUIT

19

**PATATAS CON MAGRO**  
MEAT AND POTATOES STEW  
**ENDIVIAS RELLENAS AL HORNO**  
OVEN-BAKED STUFFED ENDIVES  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE  
**BACALAO EN TEMPURA CON VERDURAS**  
TEMPURA COD WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

26

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA  
**PARRILLADA DE VERDURAS**  
GRILLED VEGETABLES  
**FILETE DE GALLO CON ENSALADA**  
GRILLED MEGRIM WITH SALAD  
**ALITAS DE POLLO AL HORNO**  
BAKED CHICKEN WINGS

FRUTA  
FRUIT

6

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**TEMPURA DE VERDURAS**  
VEGETABLE TEMPURA  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**TERNERA EN SALSAS**  
BEEF WITH SAUCE

FRUTA  
FRUIT

13

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**COLIFLOR GRATINADA**  
AU GRATIN CAULIFLOWER  
**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
**PASTEL DE ATÚN CON TOMATE**  
TUNA AND TOMATO PIE

FRUTA  
FRUIT

20

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**CHAMPIÑÓN AL AJILLO**  
GARLIC MUSHROOM  
**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW  
**BLANQUETA DE TERNERA**  
BEEF STEW

FRUTA  
FRUIT

27

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW  
**GUISANTES CON GAMBAS**  
PEAS WITH PRAWNS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**EMPANADA DE LOMO CON PIMIENTOS**  
PORK AND PEPPER EMPANADA

FRUTA  
FRUIT

7

**CREMA CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**CANALONES DE CARNE**  
MEAT CANNELLONI  
**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS  
**SAN JACOBO CON ENSALADA**  
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

**ARROZ A LA CUBANA**  
CUBAN-STYLE RICE  
**ENSALADA DE CUSCÚS**  
COUS COUS SALAD  
**CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO**  
CRISPY BAKED COD  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN-STYLE PORK

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**ENSALADA ALEMANA**  
POTATO SALAD  
**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
**ATÚN A LA PLANCHA CON PIMIENTOS**  
GRILLED TUNA WITH PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

28

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS  
**PATATAS CON SEPIA**  
POTATOES WITH CUTTLERFISH  
**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN  
**RAPE A LA MARINERA**  
MARINERA STYLE MONKFISH

FRUTA  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
**TALLARINES CON TOMATE CASERO**  
TAGLIATELLE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE  
**PASTEL DE ESPINACAS**  
SPINACH PIE  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
**ADOBO SEVILLANO**  
MARINATED FISH

YOGUR  
YOGHOURT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES**  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP  
**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP  
**PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD  
**PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO**  
HAM AND CHEESE PIZZA

YOGUR  
YOGHOURT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
**SALMOREJO**  
SALMOREJO  
**SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH ORANGE SAUCE AND SALAD  
**BERENJENA RELLANA CON ENSALADA**  
STUFFED OVERGINE AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
**MACARRONES CON CHORIZO**  
MACARONI WITH CHORIZO  
**COLES DE BRUSELAS SALTEADAS**  
SAUTÉED BRUSSELS SPROUTS  
**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD  
**RABAS DE SEPIA**  
BREADED SQUID STRIPS

YOGUR  
YOGHOURT



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

4

**ARROZ FRITO CON LONGANIZA**  
FRIED RICE WITH SAUSAGES

**SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS**  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

5

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW

**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

6

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

7

**CREMA CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
**PASTA CON TOMATE CASERO (SIN HUEVO)**  
PASTA WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE (EGG FREE)

**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

11

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

12

**PASTA CON AJO Y QUESO (SIN HUEVO)**  
PASTA WITH GARLIC AND CHEESE (EGG FREE)

**FILETE DE MERLUZA CON TOMATE**  
FISH FILLET WITH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

13

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW

**BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA**  
BEEF FILLET WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

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

**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES**  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

**ARROZ MILANESA**  
BAKED RICE

**MERLUZA CON ENSALADA**  
HAKE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

**PATATAS CON MAGRO**  
MEAT AND POTATOES STEW

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

FRUTA  
FRUIT

20

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

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**PASTA A LA NAPOLITANA (SIN HUEVO)**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

**SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH ORANGE SAUCE AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

25

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE**  
ROASTED HAM WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

26

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**FILETE DE GALLO CON ENSALADA**  
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN

FRUTA  
FRUIT

28

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
**PASTA CON CHORIZO (SIN HUEVO)**  
PASTA WITH CHORIZO (EGG FREE)

**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

**ARROZ FRITO CON LONGANIZA**  
FRIED RICE WITH SAUSAGES

**POLLO ASADO CON VERDURAS**  
ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

5

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW

**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

6

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

7

**CREMA CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
**TALLARINES CON TOMATE CASERO**  
TAGLIATELLE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

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

YOGUR  
YOGHOURT

11

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

12

**ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

**BISTEC DE TERNERA**  
BEEF FILLET

FRUTA  
FRUIT

13

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW

**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

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

**CHULETA DE SAJONIA**  
PORK CHOP

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES**  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

**ARROZ MILANESA**  
BAKED RICE

**TORTILLA FRENCESA CON ENSALADA**  
OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

**PATATAS CON MAGRO**  
MEAT AND POTATOES STEW

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

FRUTA  
FRUIT

20

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

**HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA**  
BEEF BURGER AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

25

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE**  
ROASTED HAM WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

26

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA**  
VEAL ESCALOPE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

28

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
**MACARRONES CON CHORIZO**  
MACARONI WITH CHORIZO

**CINTA DE LOMO CON ENSALADA**  
PORK LOIN WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

ARROZ FRITO CON LONGANIZA  
FRIED RICE WITH SAUSAGES

SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

5

PATATAS GUIADAS CON POLLO  
CHICKEN AND POTATO STEW

FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

6

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

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

7

CREMA CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
PASTA CON TOMATE CASERO (SIN GLUTEN)  
PASTA WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

11

BRÓCOLI CON PESTO  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA  
FRUIT

12

PASTA CON AJO Y QUESO (SIN GLUTEN)  
PASTA WITH GARLIC AND CHEESE (GLUTEN FREE)

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
FISH FILLET WITH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

13

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEANS STEW

TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA  
HAM OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

BACALAO AL HORNO  
BAKED COD

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

18

ARROZ MILANESA  
BAKED RICE

MERLUZA CON ENSALADA  
HAKE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

PATATAS CON MAGRO  
MEAT AND POTATOES STEW

LONGANIZA AL AJILLO  
GARLIC SAUSAGE

FRUTA  
FRUIT

20

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

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
PASTA A LA NAPOLITANA (SIN GLUTEN)  
PASTA WITH TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA  
BAKED SALMON WITH ORANGE SAUCE AND SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

25

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE  
ROASTED HAM WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

26

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

FILETE DE GALLO CON ENSALADA  
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

GARBANZOS ESTOFADOS  
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

28

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY  
CURRY CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
PASTA CON CHORIZO (SIN GLUTEN)  
PASTA WITH CHORIZO (GLUTEN FREE)

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED HAKE WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

**ARROZ FRITO CON LONGANIZA**  
FRIED RICE WITH SAUSAGES

**SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS**  
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

5

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTILS STEW

**FILETE RUSO EN SALSAS CON PATATAS**  
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

6

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

7

**CREMA CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS**  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

8

Kcal media semanal: 790 CH: 98,8 G: 26,3 P: 39,5  
**TALLARINES CON TOMATE CASERO**  
TAGLIATELLE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

11

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA  
FRUIT

12

**ESPAGUETIS CON AJO Y TOMATE**  
SPAGHETTI WITH GARLIC AND TOMATO

**FILETE DE MERLUZA CON TOMATE**  
FISH FILLET WITH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

13

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW

**TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**  
HAM OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

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

**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD

FRUTA  
FRUIT

15

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES**  
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

18

**ARROZ MILANESA**  
BAKED RICE

**MERLUZA CON ENSALADA**  
HAKE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

**PATATAS CON MAGRO**  
MEAT AND POTATOES STEW

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

FRUTA  
FRUIT

20

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

21

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO**  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

22

Kcal media semanal: 798,6 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9  
**FUSILLI A LA NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

**SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH ORANGE SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

25

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**JAMÓN ASADO Y PATATAS A LA POBRE**  
ROASTED HAM WITH POTATOES

FRUTA  
FRUIT

26

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**FILETE DE GALLO CON ENSALADA**  
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

**LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

28

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

**POLLO AL CURRY**  
CURRY CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

29

Kcal media semanal: 805,2 CH: 100,7 G: 26,8 P: 40,3  
**MACARRONES CON CHORIZO**  
MACARONI WITH CHORIZO

**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT



## 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

FESTIVO

4

ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE Y AGUACATE

TORTILLA DE CALABAZA Y QUESO DE CABRA

FRUTA

5

SALTEADO DE BRÓCOLI Y PIMIENTO ROJO CON SALSA DE SOJA

MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS

FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON MAÍZ

SALMÓN AL HORNO CON LECHE EVAPORADA Y ESPINACAS

FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON CURRY

REVUELTO CON TAQUITOS DE JAMÓN

FRUTA

8

Kcal media semanal: 751 CH: 93,8 G: 25 P: 37,55

SETAS SALTEADAS CON ESPINACAS Y PIÑONES

LUBINA A LA PLANCHA CON LIMÓN Y PIMIENTA NEGRA

FRUTA

11

LASAÑA DE BERENJENA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMTATE TRITURADO Y CARNE PICADA DE POLLO

FRUTA

12

BASTONES DE PATATA AL HORNO

FAJITA DE TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE, AGUACATE Y RÚCULA

FRUTA

13

MENESTRA DE VERDURAS

CHULETA DE PAVO ADOBADAS A LA PLANCHA

FRUTA

14

BASTONES DE ZANAHORIA Y CALABACÍN CON QUESO PARMESANO AL HORNO

TORTILLA FRANCESA

FRUTA

15

Kcal media semanal: 796 CH: 99,5 G: 26,5 P: 39,8

ENSALADA DE CANÓNICOS, GRANADA QUESO DE CABRA Y NUECES

EMPERADOR A LA PLANCHA CON SALSA VERDE

FRUTA

18

CREMA DE GUISANTES

HUEVOS REVUELTOS CON GAMBAS AJO Y PEREJIL

FRUTA

19

SALTEADO DE ZANAHORIA, PATATA Y JUDÍAS VERDEC CON QUESO GRATINADO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES

FRUTA

20

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y QUESO FETA

CALAMARES A LA PLANCHA CON SALSA VERDE

FRUTA

21

GARBANZOS SALTEADOS CON PISTO DE VERDURAS Y HUEVO A LA PLANCHA

FRUTA

22

Kcal media semanal: 705 CH: 88,1 G: 23,5 P: 35,37

SALTEADO DE SETAS Y CEBOLLA

HAMBURGUESA DE POLLO CON QUESO MOZARELLA GRATINADO Y BASTONES DE PATATA

FRUTA

25

ENSALADA DE PEPINO Y AGUACATE  
SALTEADO DE VERDURAS CON TOFU Y SALSA DE SOJA

FRUTA

26

ENSALADA DE CANÓNICOS, ZANAHORIA Y TOMATE

SOPA DE VERDURA CON QUINOA Y HUEVO POCHE

FRUTA

27

PATATAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES

MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE

FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN Y PATATA

HUEVO REVUELTO CON CORAZONES DE ALCACHOFAS

FRUTA

29

Kcal media semanal: 789 CH: 98,6 G: 26,3 P: 39,45

VERDURAS AL HORNO CON TACOS DE BONIATO

PINCHOS DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA



**BON APPÉTIT**