



MENÚ COMEDOR

Octubre 2024

Eat well, feel great!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE

2
PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE

3
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

4
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

5
Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

7
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

8
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

9
PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

10
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

11
Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

14
PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO
WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE

15
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

16
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

17
PURÉ DE ALUBIA, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y NABO
WHITE BEAN, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND TURNIP PUREE

18
Kcal media semanal: 798 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 PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

21
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y ZANAHORIA
COD, SWEET POTATO, COLE, ONION AND CARROT PUREE

22
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS Y PIMIENTO ROJO
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK AND RED PEPPER PUREE

23
PURÉ DE JUDÍAS VERDES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
GREEN BEANS, EGG, LEEK, PUMPKIN AND Y POTATO PUREE

24
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, COLE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

25
Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

28
PURÉ DE TERNERA, AVENA, CALABACÍN, CEBOLLA, NABO Y COLIFLOR
BEEF, OAT, COURGETTE, ONION, TURNIP AND COULIFLOWER PUREE

29
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, PUERRO Y CALABACÍN
COD, SWEET POTATO, COLE, LEEK AND COURGETTE PUREE

30
PURÉ DE GUISANTES, HUEVO, PUERRO, CALABACÍN Y PATATA
PEAS, EGG, LEEK, COURGETTE AND POTATO PUREE

31
PURÉ DE POLLO, PATATA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA
CHICKEN, POTATO, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND CARROT PUREE

32
Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, NABO, PIMIENTO ROJO Y CALABACÍN
HAKE, POTATO, ONION, TURNIP, RED PEPPER AND COURGETTE PUREE

1
ARROZ TRES DELICIAS
RICE THREE DELIGHTS

2
MACARRONES A LA CREMA
MACARRONI WITH CREAM SAUCE

3
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

4
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

5
YOGUR
YOGHOURT

7
BROCCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

8
ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

9
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

10
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

11
CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

14
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

15
JAMÓN ASADO
ROAST HAM

16
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

17
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

21
FRUTA
FRUIT

22
FRUTA
FRUIT

23
FRUTA
FRUIT

24
FRUTA
FRUIT

25
YOGUR
YOGHOURT

28
FRUTA
FRUIT

29
FRUTA
FRUIT

30
FRUTA
FRUIT

31
FRUTA
FRUIT

32
YOGUR
YOGHOURT

1
MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

2
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

3
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

4
FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

5
YOGUR
YOGHOURT

7
BROCCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

8
ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

9
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

10
ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

11
CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP

14
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

15
JAMÓN ASADO
ROAST HAM

16
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

17
CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

18
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

21
FRUTA
FRUIT

22
FRUTA
FRUIT

23
FRUTA
FRUIT

24
FRUTA
FRUIT

25
YOGUR
YOGHOURT

28
FRUTA
FRUIT

29
FRUTA
FRUIT

30
FRUTA
FRUIT

31
FRUTA
FRUIT

32
YOGUR
YOGHOURT

ENGLISH WEEK

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

CHOWDER
SOPA DE PESCADO

CODDLE

GUIISO CON BACON Y SALCHICHAS

FRUTA

FRUIT

ENGLISH WEEK

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

MAC AND CHEESE
MACARRONES CON QUESO

AMERICAN BURGER

HAMBURGUESA

FRUTA

FRUIT

ENGLISH WEEK

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

BUBBLE AND SQUEAK

VERDURAS SALTEADAS CON HUEVO

ROAST BEEF

CARNE ASADA

FRUTA

FRUIT

HALLOWEEN

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

CREAM OF PUMPKIN SOUP

CREMA DE CALABAZA

DRIPPING MEATBALLS

ALBÓNDIGAS

FRUTA

FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS
RICE THREE DELIGHTS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

2

MACARRONES A LA CREMA
MACARRONI WITH CREAM SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

3

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

4

Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

7

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

8

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

JAMÓN ASADO
ROAST HAM

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

FRUTA
FRUIT

11

Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
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

14

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

MERLUZA ORLY CON ENSALADA
CRUMBED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15

FIDEUÁ
FIDEUA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

16

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

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

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

21

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

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

FRUTA
FRUIT

22

ARROZ CON POLLO Y SETAS
CHICKEN AND MUSHROOMS RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

25

Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
TALLARINES BOLOÑESA
BOLOGNESE TAGLIATELLE

REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

28

ENGLISH WEEK
CHOWDER
SOPA DE PESCADO

CODDLE
GUISO CON BACON Y SALCHICHAS

FRUTA
FRUIT

29

ENGLISH WEEK
MAC AND CHEESE
MACARRONES CON QUESO

AMERICAN BURGER
HAMBURGUESA

FRUTA
FRUIT

30

ENGLISH WEEK
BUBBLE AND SQUEAK
VERDURAS SALTEADAS CON HUEVO

ROAST BEEF
CARNE ASADA

FRUTA
FRUIT

31

HALLOWEEN
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CREMA DE CALABAZA

DRIPPING MEATBALLS
ALBÓNDIGAS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS
RICE THREE DELIGHTS
ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS
BACALAO ENCEBOLLADO CON PISTO
COD WITH ONIONS RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

8

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE
ENSALADA NIZA
NICOISE SALAD

JAMÓN ASADO
ROAST HAM
CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO
HAM CROQUETTES

FRUTA
FRUIT

15

FIDEUÁ
FIDEUA
ENSALADA TROPICAL
TROPICAL SALAD
LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

BACALAO EN TEMPURA CON VERDURAS
TEMPURA COD WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

22

ARROZ CON POLLO Y SETAS
CHICKEN AND MUSHROOMS RICE
PARRILLADA DE VERDURAS
GRILLED VEGETABLES

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

ALITAS DE POLLO AL HORNO
BAKED CHICKEN WINGS

FRUTA
FRUIT

29

ENGLISH WEEK
MAC AND CHEESE
MACARRONES CON QUESO
AMERICAN BURGER
HAMBURGUESA
FRUTA
FRUIT

2

MACARRONES A LA CREMA
MACARRONI WITH CREAM SAUCE
GUISANTES SALTEADOS
SAUTEED GREEN BEANS

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD
WOK DE POLLO Y VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLES WOK

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
CUBAN-STYLE SOUP
ACELGAS SALTEADAS
SAUTEED SWISS CHARD

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW
TERNERA EN SALSAS
BEEF WITH SAUCE

FRUTA
FRUIT

16

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
COLIFLOR GRATINADA
AU GRATIN CAULIFLOWER

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

QUESADILLAS CON ENSALADA
QUESADILLA WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
CHAMPIÑÓN AL AJILLO
GARLIC MUSHROOM

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

MUSAKA CON ENSALADA
GREEK AUBERGINE LASAGNA WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

30

ENGLISH WEEK
BUBBLE AND SQUEAK
VERDURAS SALTEADAS CON HUEVO
ROAST BEEF
CARNE ASADA
FRUTA
FRUIT

3

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
CALABACÍN RELLENO
STUFFED COURGETTE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
SAN JACOBO CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE
ESPINACAS GRATINADAS
AU GRATIN SPINACH

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN-STYLE PORK

FRUTA
FRUIT

17

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
PATATAS CON SEPIA
POTATOES WITH CUTTLIFISH

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

ATÚN A LA PLANCHA CON PIMIENTOS
GRILLED TUNA WITH PEPPERS

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTEED GREEN BEANS
ENSALADA ALEMANA
POTATO SALAD

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

RAPE A LA MARINERA
MARINERA STYLE MONKFISH

FRUTA
FRUIT

31

HALLOWEEN
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CREMA DE CALABAZA
DRIPPING MEATBALLS
ALBÓNDIGAS
FRUTA
FRUIT

4

Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP
VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA
ROAST VEGETABLES WITH HONEY AND LIME SAUCE

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD
SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED SALMON WITH VEGETABLES

YOGUR
YOGHOURT

11

Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES
CREAM OF CARROTS AND MUSHROOMS SOUP
ENSALADA DE CUSCÚS
COUS COUS SALAD

POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD
PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

YOGUR
YOGHOURT

18

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9
FUSILLI A LA NAPOLITANA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE
SALMOREJO
SALMOREJO
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

BERENJENA RELLENA CON ENSALADA
STUFFED AUBERGINE WITH SALAD
YOGUR
YOGHOURT

25

Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
TALLARINES BOLOÑESA
BOLOGNESE TAGLIATELLE
PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN
VEGETABLES AND TUNA PIE

REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

RABAS DE SEPIA
BREADED SQUID STRIPS

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2

7

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

FRUTA
FRUIT

14

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE
MENESTRA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS
MERLUZA ORLY CON ENSALADA
CRUMBED HAKE WITH SALAD

PINCHOS MORUNOS
MOORISH SKEWERS

FRUTA
FRUIT

21

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
PATATAS CON COSTILLA
RIBS AND POTATOES STEW

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

BOQUERONES AL LIMÓN CON ENSALADA
FRIED ANCHOVIES WITH LEMON AND SALAD

FRUTA
FRUIT

28

ENGLISH WEEK
CHOWDER
SOPA DE PESCADO
CODDLE
GUIISO CON BACON Y SALCHICHAS
FRUTA
FRUIT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)
RICE THREE DELIGHTS (EGG FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

2

MACARRONES A LA CREMA (SIN HUEVO)
MACARRONI WITH CREAM SAUCE (EGG FREE)

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

3

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

4

Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
SOPA DE FÍDEOS (SIN HUEVO)
NOODLE SOUP (EGG FREE)

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

7

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

8

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO (SIN HUEVO)
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE (EGG FREE)

JAMÓN ASADO
ROAST HAM

FRUTA
FRUIT

9

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ A LA CUBANA (SIN HUEVO)
CUBAN-STYLE RICE (EGG FREE)

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

11

Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
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

14

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE
MERLUZA CON ENSALADA
HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15

FIDEUÁ (SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)
LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

16

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW
BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

Kcal media semanal: 798 CH: 99,8 G: 26,6 P: 39,9
FUSILLI A LA NAPOLITANA (SIN HUEVO)
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

21

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CINTA DE LOMO CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA
GRILLED PORK LOIN WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

FRUTA
FRUIT

22

ARROZ CON POLLO Y SETAS
CHICKEN AND MUSHROOMS RICE
FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

SOPA DE COCIDO (SIN HUEVO)
STEW SOUP (EGG FREE)
COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS
POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

25

Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
TALLARINES BOLOÑESA (SIN HUEVO)
BOLOGNESE TAGLIATELLE (EGG FREE)
CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA
PORK LOIN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

28

ENGLISH WEEK
CHOWDER
SOPA DE PESCADO
CODDLE
GUIISO CON BACON Y SALCHICHAS
FRUTA
FRUIT

29

ENGLISH WEEK
MAC AND CHEESE (SIN HUEVO)
MACARRONES CON QUESO (EGG FREE)
AMERICAN BURGER
HAMBURGUESA
FRUTA
FRUIT

30

ENGLISH WEEK
BUBBLE AND SQUEAK (SIN HUEVO)
VERDURAS SALTEADAS (EGG FREE)
ROAST BEEF
CARNE ASADA
FRUTA
FRUIT

31

HALLOWEEN
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CREMA DE CALABAZA
DRIPPING MEATBALLS
ALBÓNDIGAS
FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS
RICE THREE DELIGHTS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

2

MACARRONES A LA CREMA
MACARRONI WITH CREAM SAUCE

CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA
PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

3

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

4

Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

7

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

8

ESPAGUETIS CON AJO Y QUESO
SPAGHETTI WITH GARLIC AND CHEESE

JAMÓN ASADO
ROAST HAM

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

BISTEC DE TERNERA
BEEF FILLET

FRUTA
FRUIT

11

Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
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

14

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

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

FRUTA
FRUIT

15

FIDEUÁ
FIDEUA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

16

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

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

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED PORK LOIN WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

21

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

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

FRUTA
FRUIT

22

ARROZ CON POLLO Y SETAS
CHICKEN AND MUSHROOMS RICE

TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

25

Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
TALLARINES BOLOÑESA
BOLOGNESE TAGLIATELLE

REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

28

ENGLISH WEEK
LENTILS STEW
LENTEJAS ESTOFADAS

CODDLE
GUISO CON BACON Y SALCHICHAS

FRUTA
FRUIT

29

ENGLISH WEEK
MAC AND CHEESE
MACARRONES CON QUESO

AMERICAN BURGER
HAMBURGUESA

FRUTA
FRUIT

30

ENGLISH WEEK
BUBBLE AND SQUEAK
VERDURAS SALTEADAS CON HUEVO

ROAST BEEF
CARNE ASADA

FRUTA
FRUIT

31

HALLOWEEN
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CREMA DE CALABAZA

DRIPPING MEATBALLS
ALBÓNDIGAS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2



ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS
RICE THREE DELIGHTS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

2

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARRONI WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

3

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

4

Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

7

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIERE

FRUTA
FRUIT

8

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO
SPAGHETTI WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE

JAMÓN ASADO
ROAST HAM

FRUTA
FRUIT

9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

11

Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
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

14

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

MERLUZA CON ENSALADA
HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15

FIDEUÁ
FIDEUA

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

16

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

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

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

21

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

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

FRUTA
FRUIT

22

ARROZ CON POLLO Y SETAS
CHICKEN AND MUSHROOMS RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

25

Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
TALLARINES BOLOÑESA
BOLOGNESE TAGLIATELLE

REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

FRUTA
FRUIT

28

ENGLISH WEEK
CHOWDER
SOPA DE PESCADO

CODDLE
GUISO CON BACON Y SALCHICHAS

FRUTA
FRUIT

29

ENGLISH WEEK
MAC AND TOMTATO
MACARRONES CON TOMATE

AMERICAN BURGER (CHEESE FREE)
HAMBURGUESA (SIN QUESO)

FRUTA
FRUIT

30

ENGLISH WEEK
BUBBLE AND SQUEAK
VERDURAS SALTEADAS CON HUEVO

ROAST BEEF
CARNE ASADA

FRUTA
FRUIT

31

HALLOWEEN
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CREMA DE CALABAZA

DRIPPING MEATBALLS
ALBÓNDIGAS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS
RICE THREE DELIGHTS

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTO
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA
FRUIT

2

MACARRONES A LA CREMA (SIN GLUTEN)
MACARRONI WITH CREAM SAUCE (GLUTEN FREE)

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

3

GARBANZOS ESTOFADOS
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

4

Kcal media semanal: 789 CH: 98,63 G: 26,3 P: 39,5
SOPA DE FIDEOS (SIN GLUTEN)
NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA
SALISBURY STEAK WITH SAUCE AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

7

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

8

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

JAMÓN ASADO
ROAST HAM

FRUTA
FRUIT

9

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

FRUTA
FRUIT

11

Kcal media semanal: 815 CH: 101,9 G: 27,2 P: 40,8
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

14

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

MERLUZA CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

15

FIDEUÁ (SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

16

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

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

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

YOGUR
YOGHOURT

21

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

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

FRUTA
FRUIT

22

ARROZ CON POLLO Y SETAS
CHICKEN AND MUSHROOMS RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
GRILLED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

23

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

24

JUDÍAS VERDES SALTEADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

25

Kcal media semanal: 826 CH: 103,3 G: 27,5 P: 41,3
PASTA BOLOÑESA (SIN GLUTEN)
BOLOGNESE PASTA (GLUTEN FREE)

REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA
SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

YOGUR
YOGHOURT

28

ENGLISH WEEK
CHOWDER
SOPA DE PESCADO

CODDLE
GUISO CON BACON Y SALCHICHAS

FRUTA
FRUIT

29

ENGLISH WEEK
MAC AND CHEESE (SIN GLUTEN)
MACARRONES CON QUESO (GLUTEN FREE)

AMERICAN BURGER
HAMBURGUESA

FRUTA
FRUIT

30

ENGLISH WEEK
BUBBLE AND SQUEAK
VERDURAS SALTEADAS CON HEVO

ROAST BEEF
CARNE ASADA

FRUTA
FRUIT

31

HALLOWEEN
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CREMA DE CALABAZA

DRIPPING MEATBALLS
ALBÓNDIGAS

FRUTA
FRUIT

Kcal media semanal: 745 CH: 93,1 G: 24,8 P: 37,2

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

CREMA DE CHAMPIÑONES CON QUESO FETA

TORTILLA FRANCESA CON CEBOLLA

FRUTA

2

ENSALADA VARIADA CON AGUACATE Y MAÍZ

MUSLO DE POLLO DESHUESADO CON BONIATO ASADO

FRUTA

3

HERVIDO VALENCIANO

LUBINA A LA PLANCHA CON CREMA DE ZANAHORIA

FRUTA

4

Kcal media semanal: 778 CH: 97,3 G: 25,9 P: 38,9

BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS Y QUESO

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS

FRUTA

7

ENSALADA VARIADA CON GARBANZOS, AGUACATE Y QUESO

TORTILLA DE PATATA

FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SALSA DE TOMATE NATURAL

CALAMARES A LA PLANCHA CON SALSA VERDE

FRUTA

9

CREMA DE BONIATO, CALABAZA, LENTEJAS Y CURRY

MERLUZA A LA BILBAÍNA

FRUTA

10

ENSALADA VARIADA

QUICHE DE CALABACÍN, ZANAHORIA, HUEVO Y QUESO

FRUTA

11

Kcal media semanal: 750 CH: 93,75 G: 25 P: 37,5

SALTEADO DE PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE Y ACEITUNAS

EMPANADILLAS DE PISTO, HUEVO DURO Y ATÚN

FRUTA

14

VERDURAS AL HORNO CON PATATA ASADA

CHULETAS DE PAVO AL AJILLO

FRUTA

15

AGUACATES RELLENOS DE JAMÓN SERRANO

TORTILLA DE CHAMPIÑONES

FRUTA

16

CALABACÍN RELLENO DE QUESO Y SOJA TEXTURIZADA

REDONDO DE TERNERA

FRUTA

17

DADOS DE PATATA SALTEADOS CON GUISANTES Y CEBOLLA

CALAMARES RELLENOS

FRUTA

18

Kcal media semanal: 769 CH: 96,1 G: 25,6 P: 38,5

SOPA JULIANA CON VERDURAS

BERENJENA RELLENA

FRUTA

21

VERDURAS A LA PLANCHA CON BONIATO

SEPIA CON SALSA VERDE

FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS CON PATATA

TORTILLA DE ALCACHOFAS

FRUTA

23

ENSALADA VARIADA CON PASTA Y LEGUMBRES

EMPERADOR A LA PLANCHA CON SALSA VERDE

FRUTA

24

CHAMPIÑONES RELLENOS DE QUESO DE CABRA

SARDINAS ASADAS CON LIMÓN

FRUTA

25

Kcal media semanal: 791 CH: 98,8 G: 26,4 P: 39,5

PIZZA CASERA CON BASE VEGETAL DE BRÓCOLI O COLIFLOR BOLOGNESE TAGLIATELLE

REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

YOGUR YOGHOURT

28

CREMA DE BONIATO CON ZANAHORIA

TORTILLA DE PATATA

FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS

SALMÓN A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS

FRUTA

30

ENSALADA DE TOMAMTE, ACEITUNAS, QUESO Y BERENJENA ASADA

ARROZ CON PISTO

FRUTA

31

SALTEADO DE VERDURAS CON PATATAS

SEPIA EN SALSA VERDE

FRUTA

Kcal media semanal: 791 CH: 98,8 G: 26,4 P: 39,5



BON APPÉTIT