



# **MENÚ COMEDOR**

---

**Enero 2025**

---

*Eat well, feel great!*

---



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9  
PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
LENTILS WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW

MACARRONES A LA CREMA  
MACARONI WITH CREAM SAUCE  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON  
ENSALADA  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

MERLUZA REBOZADA AL HORNO  
BREADED BAKED HAKE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

13

14

15

16

17

PURÉ DE PAVO CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE HUEVO CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
EGG WITH VEGETABLES PUREE

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1  
PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ MILANESA  
RICE WITH VEGETABLES

CREMA DE HORTALIZAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

FUSILLI NAPOLITANA  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED SALMON WITH SALAD

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINERE

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED HAKE WITH SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

20

21

22

23

24

PURÉ DE POLLO CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
CHICKEN WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE BACALAO CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
COD WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6  
PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

ARROZ AL HORNO  
BAKED RICE

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEANS STEW

BROCOLI CON PESTO  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

REDONDO DE TERNERA CON ENSALADA  
BEEF ROUND WITH SALAD

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

POLLO AL CURRY  
CURRY CHICKEN

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO  
CRISPY BAKED COD

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

YOGUR  
YOGHOURT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

27

28

29

30

31

PURÉ DE PAVO CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

PURÉ DE HUEVO CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
EGG WITH VEGETABLES PUREE

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

TALLARINES FRITOS  
FIRED NOODLES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

LONGANIZA AL AJILLO  
GARLIC SAUSAGE

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

POLLO AGRIDULCE  
SWEET AND SOUR PORK

POLLO BARBACOA CON PATATAS  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA  
SALMÓN A LA NARANJA  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9  
**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

13

14

15

16

17

**ARROZ MILANESA**  
RICE WITH VEGETABLES  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD

**CREMA DE HORTALIZAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

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

**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED HAKE WITH SALAD

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1  
**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

20

21

22

23

24

**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**FILETE DE GALLO CON ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6  
**FIDEUÁ**  
FIDEUA

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

27

28

29

30

31

**CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO**  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

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

**TALLARINES FRITOS**  
FIRED NOODLES

**POLLO AGRIDULCE**  
SWEET AND SOUR PORK

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

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

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**SALMÓN A LA NARANJA**  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE  
MENESTRA DE VERDURAS  
VEGETABLES  
MERLUZA REBOZADA AL HORNO  
BREADED BAKED HAKE  
PINCHOS MORUNOS  
MOORISH SKEWERS  
FRUTA  
FRUIT

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW  
PARRILLADA DE VERDURA  
GRILLED VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
CINTA DE LOMO A LA PIMIENTA  
PORK LOIN WITH PEPPER SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9  
MACARRONES A LA CREMA  
MACARONI WITH CREAM SAUCE

MARMITAKO DE ATÚN  
TUNA STEW

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

ADOBO SEVILLANO  
FRIED FISH

YOGUR  
YOGHOURT

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1  
SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

FIDEOS DE ARROZ SALTEADOS  
RICE NOODELS SAUTÉED

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

BACALAO GRATINADO  
AU GRATIN COD

YOGUR  
YOGHOURT

17

15

16

13

14

ARROZ MILANESA  
RICE WITH VEGETABLES  
ENSALADA CÉSAR  
CAESAR SALAD  
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED SALMON WITH SALAD  
POLLO SALTEADO CON VERDURAS  
CHICKEN VEGETABLES SAUTÉED  
FRUTA  
FRUIT

CREMA DE HORTALIZAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
ARROZ NEGRO CON ALIOLI  
BLACK RICE WITH AIOLI  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINERE  
PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO  
COD STUFFED PEPPERS  
FRUTA  
FRUIT

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP  
GUISANTES CON GAMBAS  
PEAS WITH PRAWNS  
COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW  
TERNERA EN SALSAS  
BEEF WITH SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

FUSILLI NAPOLITANA  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE  
ENSALADA MALAGUEÑA  
SALAD  
PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED HAKE WITH SALAD  
CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO  
HAM CROQUETTES  
FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6  
FIDEUÁ  
FIDEUA

VERDURAS ASADAS CON MIEL Y LIMA  
ROASTED VEGETABLES WITH HONEY AND LIME SAUCE

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO  
CRISPY BAKED COD

PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO  
HAM AND CHEESE PIZZA

YOGUR  
YOGHOURT

24

22

23

20

21

ARROZ AL HORNO  
BAKED RICE  
ESPINACAS GRATINADAS  
AU GRATIN SPINACH  
FILETE DE GALLO CON ENSALADA  
BAKED MEGRIM WITH SALAD  
LACÓN A LA GALLEGA  
GALICIAN-STYLE PORK  
FRUTA  
FRUIT

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
MACARRONES BOLOÑESA  
MACARONI WITH BOLOGNESE SAUCE  
FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
FRIED ANCHOVIES  
FRUTA  
FRUIT

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEANS STEW  
QUICHE DE CALABACÍN Y BACÓN  
COURGETTE AND BACON QUICHE  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
SAN JACOBO CON ENSALADA  
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD  
FRUTA  
FRUIT

BRÓCOLI CON PESTO  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE  
ENSALADA ALEMANA  
POTATO SALAD  
POLLO AL CURRY  
CURRY CHICKEN  
RAPE A LA MARINERA  
MARINERA STYLE MONKFISH  
FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

COLIFLOR GRATINADA  
AU GRATIN CAULIFLOWER

SALMÓN A LA NARANJA  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

QUESADILLA CON ENSALADA  
QUESADILLA WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT

31

29

30

27

28

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP  
PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN  
VEGETABLES AND TUNA PIE  
LONGANIZA AL AJILLO  
GARLIC SAUSAGE  
REDONDO DE TERNERA ASADO  
BEEF ROUND  
FRUTA  
FRUIT

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP  
CHAMPIÑÓN AL AJILLO  
GARLIC MUSHROOM  
COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW  
ATÚN A LA PLANCHA CON PIMIENTOS  
GRILLED TUNA WITH PEPPERS  
FRUTA  
FRUIT

TALLARINES FRITOS  
FRIED NOODLES  
POLLO AGRIDULCE  
SWEET AND SOUR PORK  
FRUTA  
FRUIT

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS  
PATATAS CON COSTILLAS  
POTATOES WITH RIBS STEW  
POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES  
RABAS DE SEPIA  
CUTTLEFISH FRITTERS  
FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

COLIFLOR GRATINADA  
AU GRATIN CAULIFLOWER

SALMÓN A LA NARANJA  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

QUESADILLA CON ENSALADA  
QUESADILLA WITH SALAD

YOGUR  
YOGHOURT



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9  
**PASTA A LA CREMA (SIN HUEVO)**  
PASTA WITH CREAM SAUCE (EGG FREE)

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE

BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA  
BEEF FILLET WITH SALAD

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

13

14

15

16

17

ARROZ MILANESA  
RICE WITH VEGETABLES  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA**  
BAKED SALMON WITH SALAD

CREMA DE HORTALIZAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

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

**PASTA NAPOLITANA (SIN HUEVO)**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1  
**SOPA DE PESCADO (SIN HUEVO)**  
FISH SOUP (EGG FREE)

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

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

YOGUR  
YOGHOURT

20

21

22

23

24

ARROZ AL HORNO  
BAKED RICE  
**FILETE DE GALLO CON ENSALADA**  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED PORK WITH SALAD

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6  
**FIDEUÁ (SIN HUEVO)**  
FIDEUA (EGG FREE)

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD

YOGUR  
YOGHOURT

27

28

29

30

31

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP  
**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

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

**PASTA DE ARROZ FRITA (SIN HUEVO)**  
FIRED RICE PASTA (EGG FREE)

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

**SALMÓN A LA NARANJA**  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9  
**MACARRONES A LA CREMA**  
MACARONI WITH CREAM SAUCE

BISTEC DE TERNERA  
BEEF FILLET

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

13

14

15

16

17

**ARROZ MILANESA**  
RICE WITH VEGETABLES  
**LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA**  
PORK LOIN WITH SALAD

**CREMA DE HORTALIZAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS JARDINERE

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**FUSILLI NAPOLITANA**  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1  
**SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA**  
CHICKEN SOUP WITH MINT

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**  
PLAIN OMELETTE WITH SALAD

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

20

21

22

23

24

**ARROZ AL HORNO**  
BAKED RICE  
**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA**  
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA**  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA**  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

**BRÓCOLI CON PESTO**  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6  
**FIDEUÁ**  
FIDEUA

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

**ESCALOPE DE CERDO**  
PORK CUTLET

YOGUR  
YOGHOURT

27

28

29

30

31

**CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO**  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

**TALLARINES FRITOS**  
FIRED NOODLES

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS**  
SAUTÉED GREEN BEANS

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA

**LONGANIZA AL AJILLO**  
GARLIC SAUSAGE

**COCIDO COMPLETO**  
MADRID-STYLE STEW

**POLLO AGRIDULCE**  
SWEET AND SOUR PORK

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

**BISTEC DE TERNERA**  
BEEF FILLET

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE

FRUTA  
FRUIT

SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9  
MACARRONES A LA CREMA (SIN GLUTEN)  
MACARONI WITH CREAM SAUCE (GLUTEN FREE)

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

YOGUR  
YOGHOURT

13

ARROZ MILANESA  
RICE WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED SALMON WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

14

CREMA DE HORTALIZAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA  
FRUIT

15

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

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

16

PASTA NAPOLITANA (SIN GLUTEN)  
PASTA WITH TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

17

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1  
SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR  
YOGHOURT

20

ARROZ AL HORNO  
BAKED RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

21

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE RUSO EN SALSA CON ENSALADA  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA  
FRUIT

22

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA  
FRUIT

23

BRÓCOLI CON PESTO  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO AL CURRY  
CURRY CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

24

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6  
FIDEUÁ (SIN GLUTEN)  
FIDEUA (GLUTEN FREE)

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO  
CRISPY BAKED COD

YOGUR  
YOGHOURT

27

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

LONGANIZA AL AJILLO  
GARLIC SAUSAGE

FRUTA  
FRUIT

28

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

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

FRUTA  
FRUIT

29

TALLARINES FRITOS  
FIRED NOODLES

POLLO AGRIDULCE  
SWEET AND SOUR PORK

FRUTA  
FRUIT

30

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

31

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6  
PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

SALMÓN A LA NARANJA  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

YOGUR  
YOGHOURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

6

7

8

9

10

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

VACACIONES DE NAVIDAD  
CHRISTMAS HOLIDAYS

ARROZ A LA CUBANA  
CUBAN-STYLE RICE

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTILS STEW

Kcal media semanal: 799 CH: 94,9 G: 25,3 P: 37,9

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

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

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

13

14

15

16

17

ARROZ MILANESA  
RICE WITH VEGETABLES  
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED SALMON WITH SALAD

CREMA DE HORTALIZAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS JARDINERE

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

FUSILLI NAPOLITANA  
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

Kcal media semanal: 783 CH: 97,8 G: 26,1 P: 39,1

SOPA DE PESCADO  
FISH SOUP

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA  
BAKED HAKE WITH SALAD

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS  
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

20

21

22

23

24

ARROZ AL HORNO  
BAKED RICE

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

ALUBIAS ESTOFADAS  
BEANS STEW

BRÓCOLI CON PESTO  
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

Kcal media semanal: 752,6 CH: 94 G: 25 P: 37,6

FIDEUÁ  
FIDEUA

FILETE DE GALLO CON ENSALADA  
BAKED MEGRIM WITH SALAD

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA  
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

POLLO AL CURRY  
CURRY CHICKEN

BACALAO AL HORNO  
BAKED COD

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT

27

28

29

30

31

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO  
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP

TALLARINES FRITOS  
FIRED NOODLES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
SAUTÉED GREEN BEANS

Kcal media semanal: 812,2 CH: 101,6 G: 27,1 P: 40,6

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

LONGANIZA AL AJILLO  
GARLIC SAUSAGE

COCIDO COMPLETO  
MADRID-STYLE STEW

POLLO AGRIDULCE  
SWEET AND SOUR PORK

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL  
HORNO  
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

SALMÓN A LA NARANJA  
GRILLED SALMON WITH ORANGE SAUCE

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

FRUTA  
FRUIT

YOGUR  
YOGHOURT



## 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

2

3

6

7

8

9

10

Kcal media semanal: 714 CH: 89,2 G: 23,8 P: 35,7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON CURRY

ENSALADA COMPLETA CON DADOS DE AGUACATE, MAÍZ DULCE Y SEMILLAS

PASTEL DE ESPINACAS Y QUESO

CALAMARES A LA PLANCHA CON PALITOS DE BONIATO

TRUCHA AL HORNO RELLENO DE QUESO

TORTILLA FRANCESA O HUEVOS REVUELTOS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

13

14

15

16

17

Kcal media semanal: 721 CH: 90,1 G: 24 P: 36

JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON TOMATE NATURAL

COLIFLOR CON BECHAMEL

CREMA DE CHAMPIÑONES Y PATATA

VERDURAS ASADAS AL HORNO

ENSALADA COMPLETA CON PIMIENTOS ASADOS, QUESO DE CABRA Y MEMBRILLO

TORTILLA DE PATATAS Y ALCACHOFAS

LIBRITOS DE PECHUGA DE POLLO CON PISTO

SEPIA A LA PLANCHA CON SALSAS VERDE

MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LAS FINAS HIERBAS

HUEVOS RELLENOS (LECHUGA, TOMATE NATURAL)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

20

21

22

23

24

Kcal media semanal: 700 CH: 87,5 G: 23,3 P: 35

SOPA JULIANA

BERENJENA RELLENA

ENSALADA COMPLETA CON PASTA DE LEGUMBRE

HERVIDO VALENCIANO

ENSALADA DE TOMATE, QUESO BURRATA, ALMENDRAS Y PESTO

CREPE DE CALABACÍN CON SALMÓN AHUMADO Y QUESO

BROCHETAS DE PAVO ADOBADO

EMPANADA DE PISTO (ATÚN Y HUEVO)

HUEVO REVUELTO CON JAMÓN

REDONDO DE TERNERA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

27

28

29

30

31

Kcal media semanal: 730 CH: 91,2 G: 24,3 P: 36,5

ENSALADA VARIADA CON QUESO DE CABRA

ESPÁRRAGOS VERDES A LA PLANCHA

CREMA DE COLIFLOR CON QUESO Y PATATA

PIMIENTO RELLENOS DE PISTO

ENSALADA CON MAÍZ DULCE, SEMILLAS, FRUTA Y AGUACATE

MERLUZA AL HORNO ENVUELTA EN LÁMINA DE JAMÓN SERRANO

QUICHE DE VERDURAS Y HUEVO CON PECHUGA DE POLLO

HUEVO A LA PLANCHA

GALLINETA A LA PLANCHA CON SALSAS VERDE

HUEVOS REVUELTOS CON QUESO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA



**BON APPÉTIT**