



MENÚ COMEDOR

Febrero 2025

Eat well, feel great!



LUNES

3

PURÉ DE POLLO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKEN WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

10

PURÉ DE PAVO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

PURÉ DE POLLO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKEN WITH VEGETABLES PUREE

ALUBIAS CON VERDURAS
VEGETABLES WITH BEANS STEW

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

24

PURÉ DE PAVO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
TURKEY WITH VEGETABLES PUREE

MACARRONES A LA CREMA
MACARONI WITH CREAM SAUCE

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

FRUTA
FRUIT

MARTES

4

PURÉ DE BACALAO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

11

PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

18

PURÉ DE BACALAO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
COD WITH VEGETABLES PUREE

TALLARINES CON AJO Y QUESO
GARLIC AND CHEESE NOODLES

TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
HAM OMELETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25

PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS Y HORTALIZAS
HAKE WITH VEGETABLES PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

5

PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

12

PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES PUREE

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

6

PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

FUSILLI NAPOLITANA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

PURÉ DE HUEVO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

20

PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS Y HORTALIZAS
BEEF WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

PURÉ DE HUEVO CON VERDURAS Y HORTALIZAS
EGG WITH VEGETABLES PUREE

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

7

Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4

PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

14

Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38

PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
BEANS WITH VEGETABLES PUREE

FIDEUÁ
FIDEUA

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

21

Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7

PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS
LENTILS WITH VEGETABLES

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE

YOGUR
YOGHOURT

28

Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA BAKED HAKE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINERE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5</p> <p>SOPA DE COCIDO STEW SOUP</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>6</p> <p>FUSILLI NAPOLITANA FUSILLI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA BAKED SALMON WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>7 Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4</p> <p>SOPA DE PESCADO FISH SOUP</p> <p>MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>10</p> <p>ARROZ AL HORNO BAKED RICE</p> <p>FILETE DE GALLO CON ENSALADA BAKED MEGRIM WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11</p> <p>CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP</p> <p>FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA BEEF WITH SAUCE AND SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LENTILS STEW</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>13</p> <p>BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO SAUCE</p> <p>POLLO AL CURRY CURRY CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>14 Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38</p> <p>FIDEUÁ FIDEUA</p> <p>CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO CRISPY BAKED COD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>17</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS VEGETABLES WITH BEANS STEW</p> <p>LONGANIZA AL AJILLO GARLIC SAUSAGE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18</p> <p>TALLARINES CON AJO Y QUESO GARLIC AND CHEESE NOODLES</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA HAM OMELETTE AND SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO STEW SOUP</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP</p> <p>POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>21 Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7</p> <p>PAELLA DE VERDURAS Y SETAS VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA</p> <p>MERLUZA A LA VASCA BASQUE-STYLE HAKE</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>24</p> <p>MACARRONES A LA CREMA MACARONI WITH CREAM SAUCE</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LENTILS STEW</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>26</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CUBAN-STYLE RICE</p> <p>MERLUZA REBOZADA AL HORNO BREADED BAKED HAKE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINERE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>28 Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39</p>



LUNES

3

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH VEGETABLES

ENSALADA CÉSAR
CAESAR SALAD

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

POLLO SALTEADO CON VERDURAS
CHICKEN VEGETABLES SAUTÉED

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

ESPINACAS GRATINADAS
AU GRATIN SPINACH

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD

LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN CURED HAM

FRUTA
FRUIT

17

ALUBIAS CON VERDURAS
VEGETABLES WITH BEANS STEW

ARROZ TRES DELICIAS
FRIED RICE

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

ADOBO SEVILLANO
FRIED FISH

FRUTA
FRUIT

24

MACARRONES A LA CREMA
MACARONI WITH CREAM SAUCE

MARMITAKO DE ATÚN
TUNA STEW

PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD

TEMPURA DE BACALAO CON VERDURAS
COD TEMPURA WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

MARTES

4

CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP

MACARRONES CON ATÚN
MACARONI WITH TUNA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

PIMIENTOS RELLENOS CON BACALAO
COD STUFFED PEPPERS

FRUTA
FRUIT

11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FÍDEOS DE ARROZ SALTEADOS
RICE NOODLES SAUTÉED

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

BOQUERONES A LA ANDALUZA
FRIED ANCHOVIES

FRUTA
FRUIT

18

TALLARINES CON AJO Y QUESO
GARLIC AND CHEESE NOODLES

ENSALADA MALAGUEÑA
SALAD

TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
HAM OMELETTE AND SALAD

REDONDO DE TERNERA
BEEF ROUND

FRUTA
FRUIT

25

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

CALABACÍN RELENO DE SETAS
MUSHROOMS STUFFED COURGETTE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

CINTA DE LOMO CON ROQUEFORT
PORK LOIN WITH CHEESE SAUCE

FRUTA
FRUIT

5

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

GUISANTES CON GAMBAS
PEAS WITH PRAWNS

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

TERNERA EN SALSAS
BEEF WITH SAUCE

FRUTA
FRUIT

12

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

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

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

SAN JACOBO CON ENSALADA
BREADED HAM AND CHEESE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

CHAMPIÓN AL AJILLO
GARLIC MUSHROOM

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

ATÚN A LA PLANCHA CON PIMIENTOS
GRILLED TUNA FISH WITH PEPPERS

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

ENDIVIAS GRATINADAS
AU GRATIN ENDIVES

MERLUZA REBOZADA AL HORNO
BREADED BAKED HAKE

PINCHOS MORUNOS
MOORISH SKEWERS

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

6

FUSILLI NAPOLITANA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

QUICHE DE CALABACÍN Y BACON
COURGETTE AND BACON QUICHE

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

CROQUETAS JAMÓN SERRANO
HAM CROQUETTES

FRUTA
FRUIT

13

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

ENSALADA ALEMANA
SALAD

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

RAPE A LA MARINERA
MONKFISH WITH TOMATO, ONION AND GARLIC SAUCE

FRUTA
FRUIT

20

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

PATATAS CON COSTILLAS
POTATOES AND RIBS STEW

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

CALAMARES A LA ROMANA
FRIED CALAMARI

FRUTA
FRUIT

27

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP

POTAJE DE GARBANOS
CKEAKPEAS STEW

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

EMPANADILLAS DE ATÚN
PAN-FRIED TUNA DUMPLINGS

FRUTA
FRUIT

JUEVES

7

Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ARROZ NEGRO CON ALIOLI
BLACK RICE WITH ALIOLI

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

REVUELTO DE BACALAO Y AJOS TIERNOS

YOGUR
YOGHOURT

14

Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38

FIDEUÁ

PASTEL DE VERDURAS CON ATÚN
VEGETABLES AND TUNA PIE

CRUJIENTE DE BACALAO AL HORNO
CRISPY BAKED COD

BERENJENA RELLENA
STUFFED OVERGINE

YOGUR
YOGHOURT

21

Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

COLIFLOR GRATINADA
AU GRATIN CAULIFLOWER

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE

PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

YOGUR
YOGHOURT

28

Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39





LUNES

3

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH TOMATO SAUCE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ALUBIAS CON VERDURAS
VEGETABLES WITH BEANS STEW

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

24

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

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

FRUTA
FRUIT

MARTES

4

CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

REDONDO DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF ROUND AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

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

FRUTA
FRUIT

5

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

12

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA
BEEF FILLET WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

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

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

6

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

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

20

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

JUEVES

7

Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4
SOPA DE PESCADO (SIN HUEVO)
FISH SOUP (EGG FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

14

Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38
FIDEUÁ (SIN HUEVO)
FIDEUA (EGG FREE)

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

21

Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7
PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA VASCA (SIN HUEVO)
BASQUE-STYLE HAKE (EGG FREE)

YOGUR
YOGHOURT

28

Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39



LUNES

3

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH TOMATO SAUCE

POLLO SALTEADO CON VERDURAS
CHICKEN WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA
GALICIAN CURED HAM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ALUBIAS CON VERDURAS
VEGETABLES WITH BEANS STEW

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

24

MACARRONES A LA CREMA
MACARONI WITH CREAM SAUCE

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

FRUTA
FRUIT

MARTES

4

CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

18

TALLARINES CON AJO Y QUESO
GARLIC AND CHEESE NOODLES

TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
HAM OMELETTE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

5

MÉRCOLES

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

12

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

PINCHOS MORUNOS
MOORISH SKEWERS

FRUTA
FRUIT

6

JUEVES

FUSILLI NAPOLITANA
FUSILLI WITH TOMATO SAUCE

CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA
HAM CROQUETTES WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

20

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

7

Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4

SOPA DE AVE
CHICKEN SOUP

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

14

Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38

FIDEUÁ DE CARNER
MEET FIDEUA

BERENJENA RELLENA
STUFFED OVERGINE

YOGUR
YOGHOURT

21

Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

SAN JACOBO
BREADED HAM AND CHEESE

YOGUR
YOGHOURT

28

Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39



LUNES

3

ARROZ CON TOMATE CASERO
RICE WITH TOMATO SAUCE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA
BAKED HAKE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

10

ARROZ AL HORNO
BAKED RICE

FILETE DE GALLO CON ENSALADA
BAKED MEGRIM WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

17

ALUBIAS CON VERDURAS
VEGETABLES WITH BEANS STEW

LONGANIZA AL AJILLO
GARLIC SAUSAGE

FRUTA
FRUIT

24

PASTA A LA CREMA (SIN GLUTEN)
PASTA WITH CREAM SAUCE (GLUTEN FREE)

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

FRUTA
FRUIT

MARTES

4

CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES
CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
BEEF WITH SAUCE AND SALAD

FRUTA
FRUIT

25

ALUBIAS ESTOFADAS
BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

MÉRCOLES

5

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

12

GARBANZOS ESTOFADAS
CHICKPEAS STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

19

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

26

ARROZ A LA CUBANA
CUBAN-STYLE RICE

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE

FRUTA
FRUIT

6

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

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA
BAKED SALMON WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

13

BRÓCOLI CON PESTO
BROCCOLI WITH PESTO SAUCE

POLLO AL CURRY
CURRY CHICKEN

FRUTA
FRUIT

20

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP

POLLO BARBACOA CON PATATAS AL
HORNO
BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINERE

FRUTA
FRUIT

VIERNES

7

Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4
SOPA DE PESCADO (SIN GLUTEN)
FISH SOUP (GLUTEN FREE)

MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS
MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS

YOGUR
YOGHOURT

14

Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38

FIDEUÁ (SIN GLUTEN)
FIDEUA (GLUTEN FREE)

BACALAO AL HORNO
BAKED COD

YOGUR
YOGHOURT

21

Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7

PAELLA DE VERDURAS Y SETAS
VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA

MERLUZA A LA VASCA
BASQUE-STYLE HAKE

YOGUR
YOGHOURT

28

Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 ARROZ CON TOMATE CASERO RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA BAKED HAKE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 CREMA DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES CREAM OF VEGETABLES AND LEGUM SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINERE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 SOPA DE COCIDO STEW SOUP</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>6 FUSILLI NAPOLITANA FUSILLI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA BAKED SALMON WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>7 Kcal media semanal: 789,6 CH: 98,7 G: 26,3 P: 39,4</p> <p>SOPA DE PESCADO FISH SOUP</p> <p>MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS MEAT WITH TOMATO AND PEPPERS</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>10 ARROZ AL HORNO BAKED RICE</p> <p>FILETE DE GALLO CON ENSALADA BAKED MEGRIM WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP</p> <p>FILETE RUSO EN SALSAS CON ENSALADA BEEF WITH SAUCE AND SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 LENTEJAS ESTOFADAS LENTILS STEW</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>13 BRÓCOLI CON PESTO BROCCOLI WITH PESTO SAUCE</p> <p>POLLO AL CURRY CURRY CHICKEN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>14 Kcal media semanal: 761,4 CH: 95,1 G: 25,3 P: 38</p> <p>FIDEUÁ FIDEUA</p> <p>BACALAO AL HORNO BAKED COD</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>17 ALUBIAS CON VERDURAS VEGETABLES WITH BEANS STEW</p> <p>LONGANIZA AL AJILLO GARLIC SAUSAGE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 TALLARINES CON ATÚN TUNA NOODLES</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA HAM OMELETTE AND SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 SOPA DE COCIDO STEW SOUP</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>20 CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO CREAM OF COURGETTE AND LEAK SOUP</p> <p>POLLO BARBACOA CON PATATAS AL HORNO BBQ CHICKEN WITH BAKED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>21 Kcal media semanal: 814,2 CH: 101,7 G: 27,1 P: 40,7</p> <p>PAELLA DE VERDURAS Y SETAS VEGETABLES AND MUSHROOMS PAELLA</p> <p>MERLUZA A LA VASCA BASQUE-STYLE HAKE</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>24 MACARRONES BOLOÑESA BOLOGNESE MACARONI</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA GRILLED CHICKEN BREAST WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>25 LENTEJAS ESTOFADAS LENTILS STEW</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>26 ARROZ A LA CUBANA CUBAN-STYLE RICE</p> <p>MERLUZA REBOZADA AL HORNO BREADED BAKED HAKE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>27 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CREAM OF CARROT AND SWEET POTATO SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINERE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>28 Kcal media semanal: 781,2 CH: 97,6 G: 26 P: 39</p>



DESAYUNOS

DIARIO

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

OCASIONAL

HUEVO REVUELTO
BIZCOCHO
SÁNDWICH
CHURROS

MERIENDAS

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

3

HERVIDO VALENCIANO
HUEVOS REVUELTOS CON AGUACATE Y VIRUTAS DE JAMÓN SERRANO
FRUTA

MARTES

4

VERDURAS A LA PLANCHA
LUBINA AL HORNO CON PATATA PANADERA
FRUTA

MIÉRCOLES

5

PISTO
MEJILLONES AL VAPOR
FRUTA

JUEVES

6

BERENJENAS AL HORNO
RAGOUT DE PAVO CON STICKS DE BONIATO
FRUTA

VIERNES

7

Kcal media semanal: 742 CH: 92,7 G: 24,7 P: 37,1
ENSALADA VARIADA CON DADOS DE AGUACATE, MAÍZ DULCE Y QUESO DE CABRA
TRUCHA AL HORNO
FRUTA

10

MENESTRA CON DADOS DE PATATA
TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON TOMATE
PATATAS CON SEPIA
FRUTA

12

ROLLITOS DE CALABACÍN CON AGUACATE Y QUESO FETA
SARDINAS ASADAS CON UVAS
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS CON BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON AJETES
FRUTA

14

Kcal media semanal: 699,4 CH: 87,3 G: 23,3 P: 34,9
COLIFLOR REHOGADA CON AJOS
FAJITAS INTEGRALES RELLENAS DE PISTO Y ATÚN
FRUTA

17

CALABAZA ASADA
DORADA AL HORNO CON ESPINACAS
FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE CON QUESO FETA
CALAMARES EN SU TINTA
FRUTA

19

SALTEADO DE VERDURAS VARIADAS Y STICKS DE BONIATO
HUEVO A LA PLANCHA CON PISTO
FRUTA

20

GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
FRUTA

21

Kcal media semanal: 753 CH: 94,1 G: 25,1 P: 37,6
CHAMPIÑONES RELLENOS
CAZUELITA DE GAMBITAS AL AJILLO
FRUTA

24

CREMA DE ALCACHOFAS
PATA DE PULPO CON CREMA DE AGUACATE
FRUTA

25

STICKS DE VERDURAS VARIADAS CON HUMMUS
MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA MERY
FRUTA

26

ESPIRALES DE GARBANZO CON PISTO
HUEVO DURO
FRUTA

27

BRÓCOLI CON QUESO GRATINADO
BAGEL INTEGRAL RELLENO DE ESPINACA, QUESO FETA Y SALMÓN AHUMADO
FRUTA

28

Kcal media semanal: 732 CH: 91,5 G: 24,4 P: 36,6



BON APPÉTIT