

MENÚ COMEDOR

Septiembre 2019



Una dieta sana y equilibrada





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

16

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

23

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

FILETE RUSO CON GUARNICIÓN
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

10

LENTEJAS
LENTILS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

17

JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

18

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

12

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

26

ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE
SPAGHETTI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13

Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

TORTITAS CON CHOCOLATE
PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP

Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13



LUNES

2
PURÉ DE BACALAO, NABO, PATATA, COL, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA
COD, TURNIP, POTATO, CABBAGE, ONION, CARROT AND PUMPKIN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

9
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, CABBAGE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

16
PURÉ DE LENTEJAS, ARROZ, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
LENTILS, RICE, CABBAGE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

23
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

30
PURÉ DE POLLO, BONIATO, CALABAZA, CALABACÍN Y CEBOLLA
CHICKEN, SWEET POTATO, PUMKIN, COURGETTE AND ONION PUREE

YOGUR
YOGHOURT

MARTES

3
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, CABBAGE, ONION AND PUMPKIN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

10
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, PUERRO, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, LEEK, ONION, CARROT, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

17
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

24
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, CABBAGE, ONION AND PUMPKIN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

MIÉRCOLES

4
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

11
PURÉ DE POLLO, BONIATO, CALABAZA, CALABACÍN, Y CEBOLLA
CHICKEN, SWEET POTATO, PUMKIN, COURGETTE AND ONION PUREE

YOGUR
YOGHOURT

18
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

25
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

JUEVES

5
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

12
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

19
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, CABBAGE, ONION AND PUMPKIN PUREE

YOGUR
YOGHOURT

26
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

VIERNES

6 Kcal media semanal: 300 CH: 19 P: 11 G: 10
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

13 Kcal media semanal: 292 CH: 18 P: 10 G: 10
PURÉ DE BACALAO, NABO, PATATA, COL, CEBOLLA Y CALABACÍN
COD, TURNIP, POTATO, CABBAGE, ONION AND COURGETTE PUREE

YOGUR
YOGHOURT

20 Kcal media semanal: 300 CH: 19 P: 11 G: 10
PURÉ DE TERNERA, AVENA, ESPINACAS, CEBOLLA, APIO Y CALABACÍN
BEEF, OAT, SPINACH, ONION, CELERY AND GREEN COURGETTE PUREE

YOGUR
YOGHOURT

27 Kcal media semanal: 296 CH: 18 P: 11 G: 10
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, CABBAGE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

YOGUR
YOGHOURT

Kcal media semanal: 300 CH: 18 P: 12 G: 10



LUNES

2
PURÉ DE BACALAO, NABO, PATATA, COL, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA
COD, TURNIP, POTATO, CABBAGE, ONION, CARROT AND PUMPKIN PUREE

ENSALADA DE GARBANZOS
CHICKPEAS SALAD

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍA VERDE, CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO ROJO
OVEN-BAKED HAKE WITH GREEN BEANS, MUSHROOM AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

9
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, CABBAGE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

16
PURÉ DE LENTEJAS, ARROZ, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
LENTILS, RICE, CABBAGE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

23
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30
PURÉ DE POLLO, BONIATO, CALABAZA, CALABACÍN Y CEBOLLA
CHICKEN, SWEET POTATO, PUMPKIN, COURGETTE AND ONION PUREE

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

FILETE RUSO CON GUARNICIÓN
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, CABBAGE, ONION AND PUMPKIN PUREE

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, PUERRO, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, LEEK, ONION, CARROT, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

LENTEJAS
LENTILS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

17
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

24
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, CABBAGE, ONION AND PUMPKIN PUREE

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA
HAMBURGER

FRUTA
FRUIT

11
PURÉ DE POLLO, BONIATO, CALABAZA, CALABACÍN, Y CEBOLLA
CHICKEN, SWEET POTATO, PUMPKIN, COURGETTE AND ONION PUREE

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

18
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25
PURÉ DE PAVO, PATATA, AVENA, TOMATE, CALABAZA, PUERROS, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
TURKEY, POTATO, OAT, TOMATO, PUMPKIN, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

12
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

19
PURÉ DE BACALAO, BONIATO, COL, CEBOLLA Y CALABAZA
COD, SWEET POTATO, CABBAGE, ONION AND PUMPKIN PUREE

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

26
PURÉ DE MERLUZA, PATATA, CEBOLLA, CHAMPIÑÓN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
HAKE, POTATO, ONION, MUSHROOM, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE
SPAGHETTI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6 Kcal media semanal: 377 CH: 36 P: 29 G: 13
PURÉ DE TERNERA, ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
BEEF, RICE, CARROT, ONION, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

VARITAS DE PESCADO
FISH FINGERS

YOGUR
YOGHOURT

13 Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14
PURÉ DE BACALAO, NABO, PATATA, COL, CEBOLLA Y CALABACÍN
COD, TURNIP, POTATO, CABBAGE, ONION AND COURGETTE

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

YOGUR
YOGHOURT

20 Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13
PURÉ DE TERNERA, AVENA, ESPINACAS, CEBOLLA, APIO Y CALABACÍN
BEEF, OAT, SPINACH, ONION, CELERY AND GREEN COURGETTE PUREE

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

YOGUR
YOGHOURT

27 Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12
PURÉ DE GARBANZOS, PATATA, COL, PUERRO, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
CHICKPEAS, POTATO, CABBAGE, LEEK, RED PEPPER AND GREEN PEPPER PUREE

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

TORTITAS CON CHOCOLATE
PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP

Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

LENTEJAS
LENTILS

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLES STEW

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

ATÚN CON TOMATE
TUNA WITH TOMATO

FRUTA
FRUIT

JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

RISOTTO
RISOTTO

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

COSTILLAS DE CERDO ASADAS
ROASTED PORK RIBS

FRUTA
FRUIT

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

VERDURAS ASADAS
ROASTED VEGETABLES

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

REDONDO DE TERNERA
BEEF ROLL

FRUTA
FRUIT

SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

SAN JACOBO
BREADED HAM AND CHEESE

FRUTA
FRUIT

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

ENSALADA RIOJANA
RIOJA-STYLE SALAD

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTO
GRILLED TURKEY WITH PEPPER

FRUTA
FRUIT

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM

MERLUZA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

SALTEADO DE PAVO CON PIMIENTOS
SAUTEED OF TURKEY WITH PEPPERS

FRUTA
FRUIT

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN
SAUTEED BROCCOLI WITH HAM

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

RAGOUT CON PATATAS
RAGOUT WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE
SPAGHETTI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE

BERENJENAS RELLENAS
STUFFED AUBERGINES

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

CORDON BLEU
CORDON BLEU

FRUTA
FRUIT

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

YOGUR
YOGHOURT

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

RAVIOLIS CON TOMATE
RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

BOCADOS DE BACALAO EN TEMPURA
TEMPURA COD BITES

YOGUR
YOGHOURT

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

FIDEUÁ
FIDEUÁ

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

BACALAO AL HORNO
OVEN-BAKED COD

TORTITAS CON CHOCOLATE
PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP

Kcal media semanal: 377,8 CH: 35,2 P: 30 G: 13

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

PISTO
RATATOUILLE

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS
TURKEY STEW WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

ESPINACAS CON BECHAMEL
SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE
GRILLED CHICKEN WITH GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

FILETE RUSO CON GUARNICIÓN
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

ROLLITOS DE PRIMAVERA
SPRING ROLLS

FRUTA
FRUIT



LUNES

2

ENSALADA DE GARBANZOS
CHICKPEAS SALAD

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍA VERDE, CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO ROJO
OVEN-BAKED HAKE WITH GREEN BEANS, MUSHROOM AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

9

GAZPACHO SIN PAN
GAZPACHO WITHOUT BREAD

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

16

SOPA MINISTRONE (FIDEOS SIN GLUTEN)
MINISTRONE SOUP (GLUTEN FREE)

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

23

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN
BEEF FILLETS WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

LENTEJAS
LENTILS

TERNERA A LA PLANCHA CON GUARNICION
GRILLED BEEF WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

17

JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

24

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ESPAGUETIS (SIN GLUTEN) CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

HAMBURGUESA
HAMBURGER

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE AVE (FIDEOS SIN GLUTEN)
POULTRY SOUP (GLUTEN FREE)

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

18

MACARRONES (SIN GLUTEN) CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE (GLUTEN FREE)

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

LASAÑA (SIN GLUTEN) DE CARNE
VEGETABLES PUREE (GLUTEN FREE)

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

12

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

MERLUZA CON GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

26

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

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6

Kcal media semanal: 377 CH: 36 P: 29 G: 13
SOPA DE FIDEOS (SIN GLUTEN)
NOODLE SOUP (GLUTEN FREE)

PESCADO A LA PLANCHA
MEAT LASAGNA

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

TORTITAS DE AVENA CON CHOCOLATE
OATMEAL PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP

Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13



LUNES

2
ENSALADA DE GARBANZOS
CHICKPEAS SALAD

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍA VERDE,
CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO ROJO
OVEN-BAKED HAKE WITH GREEN BEANS,
MUSHROOM AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

9
TALLARINES SALTEADOS CON
VERDURAS
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

16
SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

23
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE
FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN
BEEF FILLET WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10
LENTEJAS
LENTILS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

17
JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

24
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4
ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA
HAMBURGER

FRUTA
FRUIT

11
SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

18
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA PLANCHA CON
ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25
PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

12
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

MERLUZA CON GUI SANTES Y
ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

19
ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

26
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE
SPAGHETTI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6 Kcal media semanal: 377 CH: 36 P: 29 G: 13
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

VARITAS DE PESCADO
FISH FINGERS

FRUTA
FRUIT

13 Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14
PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROTS PUREE

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

FRUTA
FRUIT

20 Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13
PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

27 Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

TORTITAS CON CHOCOLATE
PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP

Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13



LUNES

2

ENSALADA DE GARBANZOS
CHICKPEAS SALAD

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍA VERDE, CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO ROJO
OVEN-BAKED HAKE WITH GREEN BEANS, MUSHROOM AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

9

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

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

16

SOPA MINISTRONE (SIN HUEVO)
MINISTRONE SOUP (EGG FREE)

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

23

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

FILETE RUSO CON GUARNICIÓN
SALISBURY STEAK WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10

LENTEJAS
LENTILS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

17

JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

COSTILLAS DE CERDO ASADAS
ROASTED PORK RIBS

FRUTA
FRUIT

24

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

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4

ESPAGUETIS (SIN HUEVO) CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

HAMBURGUESA
HAMBURGER

FRUTA
FRUIT

11

SOPA DE AVE (FIDEOS SIN HUEVO)
POULTRY SOUP (EGG FREE)

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

18

MACARRONES (SIN HUEVO) CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE (EGG FREE)

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

5

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

12

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

MERLUZA CON GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

19

ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

26

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

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

Kcal media semanal: 377 CH: 36 P: 29 G: 13
SOPA DE FIDEOS (SIN HUEVO)
NOODLE SOUP (EGG FREE)

VARITAS DE PESCADO
FISH FINGERS

YOGUR
YOGHOURT

13

Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

YOGUR
YOGHOURT

20

Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

YOGUR
YOGHOURT

27

Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

GELATINA
JELLY

Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2</p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS CHICKPEAS SALAD</p> <p>TORTILLA AL HORNO CON JUDÍA VERDE, CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO ROJO OVEN-BAKED HAKE WITH GREEN BEANS, MUSHROOM AND RED PEPPER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS GRILLED CHICKEN WITH POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>HAMBURGUESA HAMBURGER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS VEGETABLES PUREE</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA MARINATED PORK LOIN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>6</p> <p>Kcal media semanal: 377 CH: 36 P: 29 G: 13</p> <p>SOPA DE FIDEOS NOODLE SOUP</p> <p>PIZZA PIZZA</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>9</p> <p>TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES</p> <p>PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE GRILLED TURKEY WITH GREEN SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS LENTILS</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS JARDINIÈRE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE AVE POULTRY SOUP</p> <p>LOMO CON MOSTAZA Y MIEL PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12</p> <p>PAELLA DE VERDURAS VEGETABLES PAELLA</p> <p>SALTEADO DE PAVO CON PIMIENTOS SAUTEED TURKEY WITH PEPPERS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>13</p> <p>Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS</p> <p>FILETE DE POLLO CON CEBOLLA CHICKEN FILLET WITH ONION</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>16</p> <p>SOPA MINISTRONE MINISTRONE SOUP</p> <p>ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS TURKEY STEW WITH POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO WHITE BEANS WITH PORK</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18</p> <p>MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTO GRILLED TURKEY WITH PEPPER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS THREE DELIGHT RICE</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA MARINATED PORK LOIN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>20</p> <p>Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP</p> <p>CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY</p> <p>YOGUR YOGHOURT</p>
<p>23</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE GRILLED CHICKEN WITH GREEN SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO STEW SOUP</p> <p>COCIDO COMPLETO MADRID-STYLE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>25</p> <p>CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP</p> <p>FILETE DE PAVO CON PATATAS TURKEY FILLET WITH POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>26</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE SPAGHETTI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE</p> <p>CORDON BLEU CORDON BLEU</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>27</p> <p>Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12</p> <p>JUDÍAS VERDES GREEN BEANS</p> <p>CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE</p> <p>TORTITAS CON CHOCOLATE PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP</p> <p>Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13</p>
<p>30</p> <p>PURÉ DE VERDURAS VEGETABLES PUREE</p> <p>FILETE RUSO CON GUARNICIÓN SALISBURY STEAK WITH GARNISH</p> <p>FRUTA FRUIT</p>				





LUNES

2
ENSALADA DE GARBANZOS
CHICKPEAS SALAD

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍA VERDE,
CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO ROJO
OVEN-BAKED HAKE WITH GREEN BEANS,
MUSHROOM AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

9
TALLARINES SALTEADOS CON
VERDURAS
SAUTEED TAGLIATELLE WITH VEGETABLES

SALMÓN A LA NARANJA
ORANGE-GLAZED SALMON

FRUTA
FRUIT

16
SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED HAKE WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

23
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON PATATAS
OVEN-BAKED SALMON WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

30
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE
FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN
BEEF FILLET WITH GARNISH

FRUTA
FRUIT

MARTES

3
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS
GRILLED CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

10
LENTEJAS
LENTILS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS JARDINIÈRE

FRUTA
FRUIT

17
JUDÍAS BLANCAS CON MAGRO
WHITE BEANS WITH PORK

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

FRUTA
FRUIT

24
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
MADRID-STYLE STEW

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

4
ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA
HAMBURGER

FRUTA
FRUIT

11
SOPA DE AVE
POULTRY SOUP

LOMO CON MOSTAZA Y MIEL
PORK WITH MUSTARD AND HONEY SAUCE

FRUTA
FRUIT

18
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

BACALAO A LA PLANCHA CON
ENSALADA
GRILLED COD WITH SALAD

FRUTA
FRUIT

25
PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PUREE

FILETE DE PAVO CON PATATAS
TURKEY FILLET WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

JUEVES

5
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLES PUREE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

12
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLES PAELLA

MERLUZA CON GUI SANTES Y
ESPÁRRAGOS
HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

19
ARROZ TRES DELICIAS
THREE DELIGHT RICE

CINTA DE LOMO ADOBADA
MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

26
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE
SPAGHETTI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE

MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS
OVEN-BAKED HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

VIERNES

6 Kcal media semanal: 377 CH: 36 P: 29 G: 13
SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP

VARITAS DE PESCADO
FISH FINGERS

FRUTA
FRUIT

13 Kcal media semanal: 379,2 CH: 34,6 P: 28,7 G: 14
PURÉ DE ZANAHORIAS
CARROTS PUREE

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CHICKEN FILLET WITH ONION

FRUTA
FRUIT

20 Kcal media semanal: 402,2 CH: 37 P: 34,3 G: 13
PURÉ DE CALABACÍN
COURGETTE PUREE

CONTRAMUSLOS DE POLLO CON ROMERO
CHICKEN LEG QUARTERS WITH ROSEMARY

FRUTA
FRUIT

27 Kcal media semanal: 365,6 CH: 32,4 P: 32 G: 12
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

CINTA DE LOMO A LA MOSTAZA
PORK LOIN WITH MUSTARD SAUCE

TORTITAS CON CHOCOLATE
PANCAKES WITH CHOCOLATE SYRUP

Kcal media semanal: 263 CH: 12,5 P: 24 G: 13

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

2

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

3

SOPA
PESCADO BLANCO
YOGUR

4

ENSALADA
TORTILLA
YOGUR

5

CEREALES
PESCADO BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

6

Kcal media semanal: 240 CH: 16 P: 17 G: 12

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

9

ENSALADA
PESCADO AZUL
YOGUR

10

SOPA
CARNE BLANCA O TORTILLA
YOGUR

11

LEGUMBRE O VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

12

ENSALADA
PESCADO AZUL
FRUTA DE TEMPORADA

13

Kcal media semanal: 226 CH: 16 P: 18 G: 10

CEREALES
PESCADO BLANCO
HELADO

16

ENSALADA
CARNE ROJA
YOGUR

17

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

18

CEREALES
CARNE ROJA
YOGUR

19

ENSALADA
PESCADO AZUL
FRUTA DE TEMPORADA

20

Kcal media semanal: 236 CH: 15 P: 17 G: 12

VERDURAS O CEREALES
PESCADO BLANCO
YOGUR

23

ENSALADA
CARNE BLANCA
YOGUR

24

VERDURAS
PESCADO BLANCO
YOGUR

25

CREMA
PESCADO AZUL
YOGUR

26

VERDURAS
TORTILLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

Kcal media semanal: 240 CH: 15 P: 18 G: 12

VERDURAS
CARNE BLANCA
YOGUR

30

SOPA
CARNE BLANCA
YOGUR

Kcal media semanal: 230 CH: 15 P: 20 G: 10

