

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 2-6

DÍA FESTIVO

Arroz blanco con tomate
Coliflor rehogada
Pollo asado
Lenguado empanado
Calabacín rebozado
Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Yogur
Kcal 843 HC 94 Prot 26 Lip 45

Patatas guisadas con magro
Acelgas rehogadas
Bacalao rebozado
Cinta de lomo adobado a la plancha
Pisto
Natillas

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Fruta
Kcal 713 HC 66 Prot 28 Lip 36

Sopa de estrellas
Ensalada de pasta
Filete de ternera empanado
Alitas de pollo fritas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado, Patata. y Yogur
Kcal 781 HC 73 Prot 28 Lip 45

Alubias blancas estofadas
Risotto con champiñones
Tortilla francesa
Atún al horno con tomate
Ensalada de tomate y maíz
Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 729 HC 69 Prot 29 Lip 36

Semana 9-13

Crema de calabacín
Brócoli con bechamel
Albóndigas de ternera en salsa
Merluza al ajillo
Patatas fritas dado
Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 732 HC 66 Prot 31 Lip 33

Lentejas estofadas
Judías verdes con tomate
Lenguado enharinado
Huevos fritos
Ensalada mixta guarnición
Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Yogur
Kcal 798 HC 71 Prot 28 Lip 49

Arroz blanco con tomate
Patatas con puerro y bacalao
Lomo de cerdo asado
Salmón al horno
Verduras dado
Yogur

(*) Verdura, Pescado, Pasta. y Fruta
Kcal 705 HC 86 Prot 32 Lip 34

Sopa de cocido
Rapollo con patatas
Cocido completo
Bacalao al horno con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

DÍA DE MADRID

(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Yogur
Kcal 627 HC 89 Prot 19 Lip 31

Macarrones boloñesa
Menestra con bacon
Pez San Pedro rebozado
San jacob
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta
Kcal 831 HC 96 Prot 23 Lip 47

Semana 16-20

DÍA FESTIVO

Crema de zanahoria
Guisantes salteados
Croquetas y rabas de calamar
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Yogur
Kcal 766 HC 69 Prot 41 Lip 21

Judías verdes rehogadas
Marmitako
Canelones de atún
Huevos duros con tomate frito
Yogur

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Fruta
Kcal 711 HC 59 Prot 36 Lip 33

Espaguetis con tomate
Sopa de verdura
Merluza en salsa verde
Chuleta de cerdo a la plancha
Patatas vapor guarnición
Fruta fresca

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Yogur
Kcal 754 HC 105 Prot 25 Lip 36

Lentejas guisadas con verduras
Menestra de verduras rehogada
Jamoncitos de pollo asados al limón
Salmón al horno
Calabacín asado
Natillas

(*) Patata, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 757 HC 68 Prot 23 Lip 57

Semana 23-27

Sopa de lluvia
Brócoli rehogado
Hamburguesa a la plancha con tomate
Merluza empanada
Patatas fritas
Yogur

(*) Crema, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 725 HC 78 Prot 24 Lip 37

Espirales salteadas
Revuelto de jamón y champiñón
Bacalao rebozado
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga
Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Yogur
Kcal 772 HC 97 Prot 32 Lip 34

Crema de verduras
Arroz tres delicias
Tortilla de patata
Atún encebollado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 636 HC 66 Prot 28 Lip 20

Alubias pintas estofadas
Escarola con picatostes y bacon
Nuggets de pollo
Pez San Pedro a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Pasta. y Yogur
Kcal 934 HC 109 Prot 45 Lip 35

Patatas guisadas con calamares
Panaché de verduras
Cerdo en salsa
Huevos fritos
Ensalada de tomate
Helado

(*) Verdura, Pescado azul, Arroz. y Fruta
Kcal 644 HC 38 Prot 34 Lip 33

Semana 30-31

Crema de puerros
Ensalada de pasta tricolor
Albóndigas de ternera con verduras
Salmón al horno
Patatas fritas
Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 813 HC 77 Prot 34 Lip 37

Garbanzos guisados con chorizo
Ensaladilla rusa
Merluza rebozada
Alitas de pollo fritas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Fruta
Kcal 743 HC 74 Prot 24 Lip 42



(*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA
Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

Según dispone la legislación vigente, les informamos que estos menus pueden contener alérgenos.
Para dietas especiales, consultar los menus específicos para cada caso.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

Week 2-6

Bank holiday

White rice with fried tomato sauce
Lightly fried cauliflower
Breaded sole
Battered courgette
Fresh fruit

(*) Vegetable, Turkey, Potato. and Yoghurt
Kcal 941 CH 113 Prot 39 Lip 26

Potato casserole with loin of pork
Wilted Swiss chard
Battered cod
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ratatouille
Custard

(*) Vegetable, Egg, Rice. and Fruit
Kcal 713 CH 66 Prot 28 Lip 36

Star pasta soup
Pasta salad
Breaded fillet of beef
Fried chicken wings
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

(*) Vegetable, Fish, Potato. and Yoghurt
Kcal 781 CH 73 Prot 28 Lip 45

White bean stew with chorizo
French omelette
Baked tuna with tomato
Tomato and sweet corn salad
Yoghurt

(*) Pasta, Chicken, Vegetable. and Fruit
Kcal 729 CH 69 Prot 29 Lip 36

Week 9-13

Cream of courgette soup
Broccoli with bechamel
Veal meatballs in sauce
Hake with garlic
Diced potatoes
Yoghurt

(*) Pasta, Chicken, Vegetable. and Fruit
Kcal 732 CH 66 Prot 31 Lip 33

Lentil stew
Green beans with tomato sauce
Floured sole
Fried eggs
Fresh fruit

(*) Vegetable, Beef, Potato. and Yoghurt
Kcal 738 CH 69 Prot 25 Lip 45

White rice with fried tomato sauce
Potatoes with leek and cod
Roast pork loin
Baked salmon
Diced vegetables
Yoghurt

(*) Vegetable, Fish, Pasta. and Fruit
Kcal 705 CH 86 Prot 32 Lip 34

Meat and vegetable soup
Cabbage with potatoes
Chickpea, meat and vegetable stew
Baked cod with tomato sauce
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

(*) Rice, Egg, Vegetable. and Yoghurt
Kcal 627 CH 89 Prot 19 Lip 31

Macaroni with bolognese sauce
Vegetable stew with bacon
Battered St. Peter's fish
Breaded fried ham and cheese
Lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt

(*) Vegetable, Turkey, Potato. and Fruit
Kcal 831 CH 96 Prot 23 Lip 47

Week 16-20

Bank holiday

Cream of carrot soup
Sautéed peas
Croquettes and Battered squid tentacles
Griddled loin of pork
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

(*) Rice, Fish, Vegetable. and Yoghurt
Kcal 766 CH 69 Prot 41 Lip 21

Lightly fried green beans
Tuna cannelloni
Hard boiled eggs with tomato sauce
Yoghurt

(*) Vegetable, Beef, Potato. and Fruit
Kcal 711 CH 59 Prot 36 Lip 33

Spaghetti with tomato
Vegetable soup
Hake with green sauce
Griddled pork chop
Steamed potatoes
Fresh fruit

(*) Vegetable, Egg, Rice. and Yoghurt
Kcal 754 CH 105 Prot 25 Lip 36

Lentil casserole with vegetables
Lightly fried vegetables
Roast chicken drumsticks with lemon
Baked salmon
Baked courgette
Custard

(*) Potato, Fish, Vegetable. and Fruit
Kcal 757 CH 68 Prot 23 Lip 57

Week 23-27

Raindrop soup
Lightly fried broccoli
Griddled beefburger with tomato
Breaded hake
Chips
Yoghurt

(*) Cream, Fish, Vegetable. and Fruit
Kcal 725 CH 78 Prot 24 Lip 37

Sautéed pasta spirals
Scrambled eggs with boiled ham and mushroom
Battered cod
Lettuce salad
Fresh fruit

(*) Vegetable, Pork, Potato. and Yoghurt
Kcal 772 CH 97 Prot 32 Lip 34

Cream of vegetable soup
Special fried rice
Potato omelette
Lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt

(*) Rice, Fish, Vegetable. and Fruit
Kcal 636 CH 66 Prot 28 Lip 20

Pinto bean stew
Chicken nuggets
John Dory Biscay style
Chips
Fresh fruit

(*) Vegetable, Beef, Pasta. and Yoghurt
Kcal 934 CH 109 Prot 45 Lip 35

Potato casserole with squid
Assorted vegetables
Pork in sauce
Fried eggs
Tomato salad
Ice cream

(*) Vegetable, Oily fish, Rice. and Fruit
Kcal 644 CH 38 Prot 34 Lip 33

Week 30-31

Cream of leek soup
Three colour pasta salad
Beef meatballs with vegetables
Baked salmon
Chips
Yoghurt

(*) Rice, Fish, Vegetable. and Fruit
Kcal 813 CH 77 Prot 34 Lip 37

Chickpeas with chorizo
Russian salad
Battered hake
Fried chicken wings
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

(*) Vegetable, Pork, Potato. and Fruit
Kcal 743 CH 74 Prot 24 Lip 42



(*) Recommendation for dinner
With bread and water. The facility kitchen service can provide you with our allergen declaration.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 2-6

DÍA FESTIVO

Arroz blanco con tomate
 Pollo asado
 Calabacín rebozado
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Yogur
Kcal 700 HC 77 Prot 18 Lip 26

Patatas guisadas con magro
 Bacalao rebozado
 Pisto
 Natillas

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Fruta
Kcal 715 HC 74 Prot 27 Lip 34

Sopa de fideos s/g
 Filete de ternera empanado (celíacos)
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado, Patata. y Yogur
Kcal 618 HC 70 Prot 17 Lip 34

Alubias blancas estofadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de tomate y maíz
 Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 622 HC 76 Prot 29 Lip 35

Semana 9-13

Crema de calabacín
 Albóndigas de ternera con tomate (celíacos)
 Patatas fritas dado
 Yogur

(*) Pasta s/g, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 648 HC 70 Prot 36 Lip 30

Lentejas guisadas con zanahorias
 Lenguado enharinado
 Ensalada mixta guarnición
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Yogur
Kcal 707 HC 75 Prot 25 Lip 38

Arroz blanco con tomate
 Lomo de cerdo asado
 Verduritas dado
 Yogur

(*) Verdura, Pescado, Pasta s/g y Fruta
Kcal 604 HC 93 Prot 22 Lip 29

Sopa de fideos s/g
 Cocido completo (sin chorizo)
 Fruta fresca

(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Yogur
Kcal 670 HC 91 Prot 24 Lip 37

Macarrones boloñesa s/g
 Pez San Pedro rebozado
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta
Kcal 661 HC 78 Prot 21 Lip 39

Semana 16-20

DÍA FESTIVO

Crema de zanahoria
 Croquetas y rabas de calamar
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Yogur
Kcal 665 HC 77 Prot 41 Lip 23

Judías verdes rehogadas
 Huevos duros con tomate frito
 Yogur

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Fruta
Kcal 616 HC 50 Prot 31 Lip 26

Espaguetis con tomate s/g
 Merluza en salsa verde
 Patatas vapor
 Fruta fresca

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Yogur
Kcal 698 HC 80 Prot 16 Lip 28

Lentejas guisadas con verduras
 Jamoncitos de pollo asados al limón
 Calabacín asado
 Natillas

(*) Patata, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 668 HC 75 Prot 19 Lip 38

Semana 23-27

Sopa de letras s/g
 Hamburguesa a la plancha con tomate
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Crema, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 680 HC 81 Prot 20 Lip 32

Espirales salteadas s/g
 Bacalao rebozado
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Yogur
Kcal 603 HC 92 Prot 23 Lip 27

Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 655 HC 74 Prot 28 Lip 23

Alubias pintas estofadas
 Pez San Pedro a la vizcaína
 Patatas fritas
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Pasta s/g. y Yogur
Kcal 685 HC 95 Prot 24 Lip 42

Patatas guisadas con calamares
 Cerdo en salsa
 Ensalada de tomate
 Yogur

(*) Verdura, Pescado azul, Arroz. y Fruta
Kcal 701 HC 64 Prot 30 Lip 35

Semana 30-31

Crema de puerros
 Albóndigas de ternera con verduras (celíacos)
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 655 HC 81 Prot 33 Lip 27

Garbanzos estofados
 Merluza rebozada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Fruta
Kcal 637 HC 85 Prot 24 Lip 39

(*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 2-6

DÍA FESTIVO

Arroz blanco con tomate
 Pollo asado
 Calabacín asado
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Yogur
Kcal 600 HC 87 Prot 23 Lip 26

Patatas guisadas con magro
 Cinta de lomo adobado a la plancha
 Pisto
 Yogur

(*) Verdura, Ternera, Arroz. y Fruta
Kcal 685 HC 61 Prot 30 Lip 33

Sopa de letras s/g
 Alitas de pollo fritas
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado, Patata. y Yogur
Kcal 603 HC 60 Prot 24 Lip 25

Alubias blancas estofadas
 Atún al horno con tomate
 Ensalada de tomate y maíz
 Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 694 HC 81 Prot 30 Lip 45

Semana 9-13

Crema de calabacín
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 627 HC 79 Prot 30 Lip 29

Lentejas guisadas con zanahorias
 Lenguado enharinado
 Ensalada mixta guarnición
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Yogur
Kcal 707 HC 75 Prot 25 Lip 38

Arroz blanco con tomate
 Lomo de cerdo asado
 Verduritas dado
 Yogur

(*) Verdura, Pescado, Pasta. y Fruta
Kcal 604 HC 93 Prot 22 Lip 29

Sopa de fideos s/g
 Cocido completo
 Fruta fresca

(*) Arroz, Cerdo, Verdura. y Yogur
Kcal 586 HC 90 Prot 19 Lip 27

Macarrones boloñesa s/g
 Pez San Pedro al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta
Kcal 711 HC 91 Prot 18 Lip 36

Semana 16-20

DÍA FESTIVO

Crema de zanahoria
 Cinta de lomo a la plancha
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Yogur
Kcal 534 HC 57 Prot 19 Lip 22

Judías verdes rehogadas
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatas fritas dado
 Yogur

(*) Crema, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 701 HC 62 Prot 33 Lip 30

Espaguetis con tomate s/g
 Merluza en salsa verde
 Patatas vapor
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Arroz. y Yogur
Kcal 698 HC 80 Prot 16 Lip 28

Lentejas guisadas con verduras
 Jamoncitos de pollo asados al limón
 Calabacín asado
 Yogur

(*) Patata, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 623 HC 69 Prot 17 Lip 38

Semana 23-27

Sopa de fideos s/g
 Hamburguesa a la plancha con tomate
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Crema, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 680 HC 80 Prot 21 Lip 31

Espirales salteadas s/g
 Bacalao enharinado
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Arroz. y Yogur
Kcal 669 HC 92 Prot 29 Lip 30

Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)
 Atún encebollado
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Arroz, Pavo, Verdura. y Fruta
Kcal 608 HC 60 Prot 23 Lip 28

Alubias pintas estofadas
 Filete de pollo a la plancha
 Patatas fritas
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Pasta. y Yogur
Kcal 642 HC 92 Prot 23 Lip 37

Patatas guisadas con calamares
 Cerdo en salsa
 Ensalada de tomate
 Yogur

(*) Verdura, Pescado azul, Arroz. y Fruta
Kcal 701 HC 64 Prot 30 Lip 35

Semana 30-31

Crema de puerros
 Albóndigas de ternera con verduras
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 630 HC 80 Prot 29 Lip 32

Garbanzos guisados con chorizo
 Alitas de pollo fritas
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Yogur
Kcal 671 HC 69 Prot 37 Lip 35

(*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA
 Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 2-6

DÍA FESTIVO

Arroz blanco con tomate
 Pollo asado
 Calabacín rebozado
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta
Kcal 700 HC 77 Prot 18 Lip 26

Patatas guisadas con magro
 Bacalao rebozado
 Pisto
 Fruta fresca

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Fruta
Kcal 626 HC 67 Prot 22 Lip 30

Sopa de estrellas
 Filete de ternera empanado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado, Patata. y Fruta
Kcal 660 HC 74 Prot 18 Lip 37

Alubias blancas estofadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de tomate y maíz
 Fruta fresca

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 698 HC 75 Prot 26 Lip 31

Semana 9-13

Crema de calabacín
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatas fritas dado
 Yogur de soja

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 632 HC 56 Prot 27 Lip 29

Lentejas estofadas
 Lenguado enharinado
 Ensalada mixta guarnición
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Fruta
Kcal 674 HC 74 Prot 32 Lip 44

Arroz blanco con tomate
 Lomo de cerdo asado
 Verduritas dado
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado, Pasta. y Fruta
Kcal 680 HC 92 Prot 19 Lip 25

Sopa de fideos
 Cocido completo (sin chorizo)
 Fruta fresca

(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Fruta
Kcal 670 HC 92 Prot 23 Lip 38

Macarrones boloñesa
 Pez San Pedro rebozado
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta
Kcal 619 HC 79 Prot 17 Lip 37

Semana 16-20

DÍA FESTIVO

Crema de zanahoria
 Cinta de lomo a la plancha
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur de soja

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 522 HC 43 Prot 22 Lip 26

Judías verdes rehogadas
 Huevos duros con tomate frito
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Fruta
Kcal 572 HC 49 Prot 28 Lip 22

Espaguetis con tomate
 Merluza en salsa verde
 Patatas vapor
 Fruta fresca

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Fruta
Kcal 615 HC 89 Prot 25 Lip 31

Lentejas guisadas con verduras
 Jamoncitos de pollo asados al limón
 Calabacín asado
 Fruta fresca

(*) Patata, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 579 HC 68 Prot 25 Lip 34

Semana 23-27

Sopa de lluvia
 Hamburguesa a la plancha con tomate
 Patatas fritas
 Yogur de soja

(*) Patata, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 624 HC 66 Prot 20 Lip 32

Espirales salteadas
 Bacalao rebozado
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Fruta
Kcal 653 HC 84 Prot 21 Lip 31

Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 611 HC 73 Prot 25 Lip 19

Alubias pintas estofadas
 Nuggets de pollo
 Patatas fritas
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Pasta. y Fruta
Kcal 856 HC 89 Prot 41 Lip 32

Patatas guisadas con calamares
 Cerdo en salsa
 Ensalada de tomate
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado azul, Arroz. y Fruta
Kcal 657 HC 63 Prot 27 Lip 31

Semana 30-31

Crema de puerros
 Albóndigas de ternera con verduras
 Patatas fritas
 Fruta fresca

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 706 HC 79 Prot 26 Lip 28

Garbanzos con verduras
 Merluza rebozada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur de soja

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Fruta
Kcal 641 HC 65 Prot 25 Lip 33

(*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA
 Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 2-6

**DÍA
FESTIVO**

Arroz blanco con tomate
 Pollo asado
 Calabacín rebozado
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Yogur
Kcal 700 HC 77 Prot 18 Lip 26

Patatas guisadas con magro
 Bacalao rebozado
 Pisto
 Natillas

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Fruta
Kcal 715 HC 74 Prot 27 Lip 34

Sopa de estrellas
 Filete de ternera empanado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pescado, Patata. y Yogur
Kcal 660 HC 74 Prot 18 Lip 37

Risotto con champiñones
 Tortilla francesa
 Ensalada de tomate y maíz
 Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 673 HC 89 Prot 22 Lip 35

Semana 9-13

Crema de calabacín
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatas fritas dado
 Yogur

(*) Pasta, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 688 HC 71 Prot 27 Lip 29

Ensalada mediterránea
 Lenguado enharinado
 Tomate asado guarnición
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Yogur
Kcal 630 HC 54 Prot 28 Lip 32

Arroz blanco con tomate
 Lomo de cerdo asado
 Verduritas dado
 Yogur

(*) Verdura, Cerdo, Pasta. y Fruta
Kcal 604 HC 93 Prot 22 Lip 29

Sopa de fideos
 Bacalao al horno con tomate
 Patatas vapor
 Fruta fresca

(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Yogur
Kcal 534 HC 73 Prot 22 Lip 23

Macarrones boloñesa
 San jacobó
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta
Kcal 764 HC 96 Prot 33 Lip 22

Semana 16-20

**DÍA
FESTIVO**

Crema de zanahoria
 Lomo al horno
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Yogur
Kcal 543 HC 57 Prot 20 Lip 22

Marmitako
 Canelones de atún
 Yogur

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Fruta
Kcal 694 HC 84 Prot 27 Lip 23

Espaguetis con tomate
 Merluza al horno
 Patatas vapor
 Fruta fresca

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Yogur
Kcal 701 HC 87 Prot 22 Lip 31

Menestra (brócoli, zanahoria y patata)
 Jamoncitos de pollo asados al limón
 Calabacín asado
 Natillas

(*) Patata, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 646 HC 66 Prot 24 Lip 31

Semana 23-27

Sopa de lluvia
 Hamburguesa a la plancha con tomate
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Crema, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 680 HC 81 Prot 20 Lip 32

Espirales salteadas
 Bacalao rebozado
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Arroz. y Fruta
Kcal 653 HC 84 Prot 21 Lip 31

Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Yogur
Kcal 655 HC 74 Prot 28 Lip 23

Escarola con picatostes y bacon
 Pez San Pedro a la vizcaína
 Patatas fritas
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Pasta. y Fruta
Kcal 705 HC 70 Prot 19 Lip 39

Patatas guisadas con calamares
 Cerdo en salsa
 Ensalada de tomate
 Helado

(*) Verdura, Pescado azul, Arroz. y Fruta
Kcal 583 HC 46 Prot 27 Lip 30

Semana 30-31

Crema de puerros
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Arroz, Pescado, Verdura. y Fruta
Kcal 633 HC 80 Prot 30 Lip 29

Arroz blanco con tomate
 Merluza rebozada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Yogur
Kcal 660 HC 94 Prot 26 Lip 27

(*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 2-6

DÍA FESTIVO

Arroz blanco con tomate
 Pollo asado
 Calabacín rebozado
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pavo, Patata. y Yogur
Kcal 700 HC 77 Prot 18 Lip 26

Patatas guisadas con magro
 Cinta de lomo adobado a la plancha
 Pisto
 Natillas

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Fruta
Kcal 610 HC 67 Prot 32 Lip 33

Sopa de estrellas
 Filete de ternera empanado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pollo, Pasta. y Yogur
Kcal 660 HC 74 Prot 18 Lip 37

Alubias blancas estofadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de tomate y maíz
 Yogur

(*) Arroz, Pollo, Verdura. y Fruta
Kcal 622 HC 76 Prot 29 Lip 35

Semana 9-13

Crema de calabacín
 Albóndigas de ternera en salsa
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Pasta, Ternera, Verdura. y Fruta
Kcal 627 HC 79 Prot 30 Lip 29

Lentejas estofadas
 Huevos fritos
 Ensalada mixta guarnición
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pollo, Patata. y Yogur
Kcal 719 HC 68 Prot 42 Lip 38

Arroz blanco con tomate
 Lomo de cerdo asado
 Verduritas dado
 Yogur

(*) Verdura, Pavo, Pasta. y Fruta
Kcal 604 HC 93 Prot 22 Lip 29

Sopa de fideos
 Cocido completo
 Fruta fresca

(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Yogur
Kcal 586 HC 91 Prot 18 Lip 28

Macarrones boloñesa
 San jacobó
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur

(*) Verdura, Pollo, Patata. y Fruta
Kcal 764 HC 96 Prot 33 Lip 22

Semana 16-20

DÍA FESTIVO

Crema de zanahoria
 Cinta de lomo a la plancha
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Arroz, Pollo, Verdura. y Yogur
Kcal 534 HC 57 Prot 19 Lip 22

Judías verdes rehogadas
 Huevos duros con tomate frito
 Yogur

(*) Verdura, Ternera, Patata. y Fruta
Kcal 616 HC 50 Prot 31 Lip 26

Espaguetis con tomate
 Chuleta de cerdo a la plancha
 Patatas vapor
 Fruta fresca

(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Yogur
Kcal 707 HC 87 Prot 25 Lip 31

Lentejas guisadas con verduras
 Jamoncitos de pollo asados al limón
 Calabacín asado
 Natillas

(*) Patata, Cerdo, Verdura. y Fruta
Kcal 668 HC 75 Prot 19 Lip 38

Semana 23-27

Sopa de lluvia
 Hamburguesa a la plancha con tomate
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Crema, Huevo, Verdura. y Fruta
Kcal 680 HC 81 Prot 20 Lip 32

Espirales con salsa de queso
 Jamón york a la plancha
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca

(*) Verdura, Pollo, Arroz. y Yogur
Kcal 679 HC 77 Prot 24 Lip 33

Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca

(*) Arroz, Cerdo, Verdura. y Fruta
Kcal 611 HC 73 Prot 25 Lip 19

Alubias pintas estofadas
 Nuggets de pollo
 Patatas fritas
 Fruta fresca

(*) Verdura, Ternera, Pasta. y Yogur
Kcal 856 HC 89 Prot 41 Lip 32

Panaché de verduras
 Cerdo en salsa
 Ensalada de tomate
 Helado

(*) Verdura, Pavo, Arroz. y Fruta
Kcal 570 HC 38 Prot 31 Lip 24

Semana 30-31

Crema de puerros
 Albóndigas de ternera con verduras
 Patatas fritas
 Yogur

(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Fruta
Kcal 630 HC 80 Prot 29 Lip 32

Garbanzos guisados con chorizo
 Alitas de pollo fritas
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca

(*) Verdura, Cerdo, Patata. y Yogur
Kcal 671 HC 69 Prot 37 Lip 35

(*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA
 Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.