



LUNES	Día 5	MARTES	Día 6	MIÉRCOLES Día 7	JUEVES Día 8	VIERNES Día 9	SABADO Día 10	DOMINGO Día 11	
					DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	
					Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	
					Arroz ECOLÓGICO al curry con tacos de pollo (ajo, leche, cebolla, tomate, zanahoria y curry) o Lombarda con manzana Boquerones a la andaluza Tomate aliñado (aceite de oliva y orégano) Fruta / Yogur	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Ensaladilla rusa (patata, atún huevo, pepinillos, zanahoria y mahonesa) Abadejo gratinado con brócoli y queso Salteado de verduras Flan de vainilla	COMIDA Calabacín gratinado relleno de atún Medallones de solomillo de cerdo al ajillo (ajo y vino) Patatas fritas Fruta	
					Kcal 700 Prot 34,1 g HCar 78,2 g Lipid 24,5 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4 g	Kcal 699 Prot 32,2 g HCar 74,5 g Lipid 25,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2	
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
					Sopa de marisco (pasta, mejillones, gamba, calamares rape y almejas) Nuggets de pollo y Croquetas de pulpo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Crema de verduras (judía verde, patata, calabacín, puerro calabaza, alcachofa y zanahoria) Filetes de pollo empanado (carne de pollo, huevo, ajo, pan rallado y perejil) Patatas fritas Fruta	Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Batido leche Refresco	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Zumo de frutas y leche Refresco	Sopa de picadillo (pasta, huevo, pollo, jamón, zanahoria y judías verdes) Recomendado de lomo (pan rallado, carne de cerdo y queso) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta
					Kcal 699 Prot 35,9 g HCar 72,9 g Lipid 25,4 g	Kcal 700 Prot 34,8 g HCar 74,1 g Lipid 27,4 g	Kcal 709 Prot 32 HCar 75,5 Lipid 25,1	Kcal 711 Prot 27,7 HC 80,4 Lipid 27,5	

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.



SOJA  
MOLUSCOS

LECHE  
ALTRAMUJES

FRUTOS DE CASCARA  
PESCADO

APIO  
CRUSTACEOS

MOSTAZA  
HUEVOS

SESAMO  
GLUTEN

E-X  
SULFITOS  
CACAHUETES



LUNES	Día 12	MARTES	Día 13	MIÉRCOLES	Día 14	JUEVES	Día 15	VIERNES	Día 16	SABADO	Día 17	DOMINGO	Día 18
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros							
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	
Menestra de verduras (judía verde, guisante, zanahoria, champiñón, espárrago y alcachofa)	Lentejas caseras (harina, patata zanahoria, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)	Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, patata y ajo) o Ensalada de pimientos	Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, albahaca, orégano, tomate y cebolla) o Verduras asadas	Judías pintas de la abuela (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, puerro y arroz)	Ensalada completa	Huevos rotos con gulas (patata, huevo y surimi de pescado)							
Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, caldo de pollo, orégano y tomillo)	Bacalao al horno en salsa de tomate casera (Harina, cebolla, ajo y tomate)	Albóndigas en salsa (harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, ajo y zanahoria)	Palometa a la portuguesa (harina, pimiento, cebolla y pimentón)	Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)	Canelones de carne gratinados	Brochetas de pollo a la barbacoa							
Patatas fritas	Verduras salteadas	Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes	Patatas al vapor	Ensalada de tomate, aceituna aguacate, atún, zanahoria, maíz	Flan de huevo	Salteado de setas							
Fruta	Fruta / yogur	Fruta / yogur	Fruta	Fruta / yogur	Fruta	Fruta							
Kcal 685 Prot 34,8 HCar 72,4 g Lipid 22,7	Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,2 g Lipid 27,1 g	Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 79,2 g Lipid 25,4	Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 26,4	Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 70,2 g Lipid 24,5	Kcal 685 Prot 34,8 HCar 72,4 g Lipid 22,7 g	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2							
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
Arroz a la milanesa (guisante, carne de cerdo, cebolla, ajo y queso)	Judías verdes salteadas con jamón	Raviolis con salsa de queso (pasta, nata y queso)	Crema de calabaza con picatostes	Paninis de jamón y queso (harina, carne de cerdo, tomate y queso)	Sándwich vegetal (pan de molde, lechuga, tomate, pimiento asado, espárrago, huevo duro y mahonesa)	Arroz con salsa de tomate y atún							
Tortilla francesa	Solomillos de cerdo en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo y vino)	Boquerones a la andaluza (harina)	Alitas de pollo al horno	Patatas fritas	Patatas panadera	Lomo adobado Carne de cerdo y pimentón							
Salchichas (carne de cerdo y pavo)	Patatas fritas	Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas rizadas	Batido	Zumo de fruta y leche	Patatas							
Salsa de tomate	Natillas	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta							
Fruta				Refresco	Refresco	Fruta							
Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Kcal 700 Prot 31,7 HCa 79,6 Lipid 24,6	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5							

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.





LUNES	Día 19	MARTES	Día 20	MIÉRCOLES	Día 21	JUEVES	Día 22	VIERNES	Día 23	SABADO	Día 24	DOMINGO	Día 25
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Magdalenas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros							
Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo) o Espinacas con ajito y jamón Filetes de limanda en salsa Patatas al vapor Fruta / Yogur	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Crema de verduras (judía verde, patata, calabacín, puerro calabaza, alcachofa, zanahoria)	Escalope de pollo (carne de pechuga de pollo, huevo, perejil y pan rallado) Taquitos de tomate con maíz, cebolla, zanahoria y aceitunas Fruta / Yogur	Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, puerro, pimiento, cebolla y tomate) Empanadillas de atún Varitas de merluza Ensalada de escarola, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta	Noquis rellenos de queso y salsa pesto Magro de cerdo con salsa de tomate casera Patatas fritas Fruta	Espárragos blancos con salsa de anchoas Pollo asado con salsa teriyaki Patatas rizadas Mousse de chocolate	Pimientos del piquillo rellenos de bacalao Cachopitos de jamón serrano y queso Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta						
Kcal 700 Prot 34,8 HCar 74,1 g Lipid 24,7 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g	Kcal 699 Prot 34,5 g HCar 73,2 g Lipid 25,4 g	Kcal 704 Prot 35,8 g HCar 76,4 g Lipid 26,4 g	Kcal 718 Prot 35,2 g HCar 78,4 g Lipid 27,6 g	Kcal 700 Prot 34,4 HCar 71,9 Lipid 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 25,9							
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón)	Ensalada de patata (tomate, atún, huevo, zanahoria y aceituna)	Espaguetis a la carbonara	Arroz 3 delicias con salsa agrodulce	Fajita de atún con pimientos y Fajita de pollo con verdura	Sándwich mixto (2) (jamón york y queso)	Sopa castellana (pan, huevo, ajo, jamón y caldo)							
Rabas de calamar y Delicias de pollo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Yogur	Chuleta de Sajonia al horno Champiñón al ajillo Fruta	Filete de bacalao empanado	Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva)	Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas	Tortilla francesa con pisto (tomate, calabacín, pimiento y cebolla)	Patatas fritas						
Kcal 700 Prot 34,5 HCar 77,3 Lipid 25,4	Kcal 699 Prot 33,6g HCar 79,1g Lipid 26,1g	Kcal 702 Prot 34,5g HCar 74,6g Lipid 25,4g	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5							





LUNES	Día 26	MARTES	Día 27	MIÉRCOLES	Día 28	JUEVES	Día 29	VIERNES	Día 30	SABADO	Día 31	DOMINGO	Día 1
DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO		DESAYUNO	
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas		Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Magdalenas		Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Cereales		Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants		Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos		Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros		Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	
COMIDA		COMIDA		COMIDA		COMIDA		COMIDA		COMIDA		COMIDA	
Canelones gratinados (pasta tomate, carne de cerdo, queso y bechamel) o Brócoli gratinado (bechamel y queso) Merluza a la romana (harina y huevo)		Fabada asturiana (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo) Tortilla francesa		Arroz ECOLÓGICO con salsa de tomate o Ensalada mixta (lechuga, atún, tomate, aceituna, pimiento, maíz, huevo y zanahoria) Estofado de ternera (harina, cebolla, pimiento, ajo y zanahoria)		Guisantes salteados con jamón y huevo duro Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)		Fideua de marisco (pasta, ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba, calamar y caldo de pescado) o Coliflor a la gallega Skipper de bacalao (harina)		Lasaña de verduras (pasta, calabacín, champiñón, pimiento, cebolla, zanahoria, bechamel y queso) Codillo de cerdo asado en su jugo		Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz, nuez huevo, pimiento de piquillo, taquitos de queso y espárragos Arroz con pollo, conejo y garbanzos (cebolla, ajo, tomate y pimiento)	
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas		Salsa de tomate casera (ajo, cebolla y tomate)		Salteado de champiñón y zanahoria en dados		Patatas fritas		Tacos de tomate y queso (aceite de oliva, sal y orégano)		Puré de patatas		Tarta de tres chocolates	
Fruta		Fruta		Fruta / Yogur		Fruta / Yogur		Fruta		Fruta		Fruta	
Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 g Lipid 23,7 g		Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,4 g Lipid 24,6 g		Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 77,2 g Lipid 25,4 g		Kcal 700 Prot 35,8 g HCar 75,9 g Lipid 25,2 g		Kcal 701 Prot 34,8 g HCar 74,2 g Lipid 25,8		Kcal 706 Prot 34,4 HCar 71,9 Lipid 25,8		Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 25,9	
CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA		CENA	
Menestra de verduras judías verdes, zanahoria, guisantes, champiñón, espárrago y alcachofa)		Crema de champiñón con picatostes		Sopa de picadillo		Tortellini con salsa de tomate		Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate)		Hamburguesa de pollo crispy (lechuga, queso, bacon, tomate, salsa de miel y mostaza)		Espaguetis con verdurita (pasta, calabacín, cebolla, pimiento, espárragos verdes)	
Albóndigas en salsa de tomate (carne de cerdo, cebolla, ajo y tomate)		Pollo asado a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino)		Filete de tilapia empanado		Huevos duros con bechamel gratinados		Patatas fritas		Patatas fritas		Mini san jacobos y Nuggets de pollo	
Patatas fritas		Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz		Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz		Patatas panadera		Yogur		Fruta		Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	
Paté (2)		Fruta		Fruta		Natillas		Batido leche		Zumo de frutas y leche		Fruta	
Kcal 701 Prot 36,1g HCar 74,1g Lipid 23,5g		Kcal 709 Prot 32 HCar 75,5 Lipid 25,1		Kcal 699 Prot 34,2g HCar 73,9 Lipid 24,5g		Kcal 699 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4		Kcal 709 Prot 32 HCar 75,5 Lipid 25,1		Kcal 711 Prot 27,7 HCar 80,4 Lipid 27,5		HCar 701 Prot 33,4g HCar 74,7 g Lipid 26,1g	

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

