

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



MENÚ REALIZADO POR
EL DEPARTAMENTO TECNICO
AREA DE NUTRICION

PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL:115 L:1 P:4 HC:23

FRUTA FRESCA/YOGUR
KCAL:66 L:2 P:9 H.C:9



7

8

9

10

11

ENSALADA MIXTA
KCAL:62 L:5 P:1 HC:4
ARROZ CON MAGRO
KCAL:396 L:10 P:18 HC:59
LIMANDA A LA ANDALUZA
KCAL:191 L:8 P:22 HC:4
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON
KCAL:350 L:21 P:35 HC:3
CHAMPIÑONES SALTEADOS
KCAL:73 L:3 P:3 HC:6

ENSALADA MEDITERRÁNEA
KCAL:143 L:10 P:5 HC:7
SOPA DE PICADILLO
KCAL:203 L:3 P:22 HC:43
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
KCAL:323 L:23 P:13 HC:15
ATÚN A LA PLANCHA
KCAL: 274 L:20 P:24 HC:0
COLIFLOR AL VAPOR
KCAL:75 L:5 P:2 HC:4

ENSALADA ARCO IRIS
KCAL:236 L:17 P:14 HC:8
GARBANZOS CON VERDURAS
KC:252 L:6 P:12 HC:34
MERLUZA PLANCHA
KCAL:138 L:6 P:22 HC:0
LOMO A LA PIMIENTA
KCAL:256 L:14 P:23 HC:9
CALABACÍN PLANCHA
KCAL:53 L:4 P:1 HC:3

ENSALADA BACON Y PICATOSTES
KCAL:133 L:14 P:3 H.C:7
CREMA DE PUERRO Y ZANAHERIA
KCAL:196 L:6 P:5 HC:27
PECHUGAS DE PAVO
KCAL:196 L:8 P:31 HC:0
FRITURA DE PESCADO
KCAL:206 L:9 P:24 HC:5
PATATAS FRITAS
KCAL:186 L:13 P:2 HC:15

ENSALADA DE ZANAHERIA
KCAL:89 L:8 P:3 HC:1
LENTEJAS CON PATATAS
KCAL:235 L:4 P:13 H.C:33
REVUELTO DE HUEVO CON QUESO
KCAL:330 L:26 P:24 HC:1
SALCHICHA FRESCA
KCAL:206 L:13 P:18 HC:4
BERENJENAS AL HORNO
KCAL:70 L:4 P:2 HC:6

14

15

16

17

18

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
KCAL:104 L:10 P:1 HC:3
CREMA DE CALABAZA
KCAL:178 L:6 P:4 HC:26
LOMO FRESCO PLANCHA CON SALSA MARY
KCAL:363 L:19 P:35 HC:4
CAELLA A LA PLANCHA
KCAL:99 L:4 P:15 HC:0
VERDURITAS AL HORNO
KCAL:142 L:10 P:3 HC:9

ENSALADA CESAR
KCAL:111 L:8 P:3 HC:6
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
KCAL:323 L:5 P:15 HC:45
TORTILLA DE PATATA
KCAL:289 L:17 P:10 HC:24
BACALAO A LA PLANCHA
KCAL:256 L:10 P:24 HC:13
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
KCAL:87 L:4 P:3 HC:7

ENSALADA DEL CHEF
KCAL:92.4 L:9 P:3 HC:1
ESPAGUETIS CON BOLOÑESA
KCAL:383 L:12 P:14 HC:54
ABADEJO AL LIMON
KCAL:216 L:10 P:23 HC:8
CARNE MAGRA ESTOFADA
KCAL:265 L:10 P:35 HC:7
GUISANTES SALTEADOS
KCAL:139 L:5 P:7 HC:13

ENSALADA COCINERA
KCAL:125 L:12 P:2 HC:2
ARROZ A BANDA
KCAL:342 L:6 P:14 HC:58
POLLO ASADO FINAS HIERBAS
KCAL:332 L:21 P:35 HC:1
TAQUITOS DE ATUN CON TOMATE
KCAL:313 L:20 P:26 HC:5
CHAMPIÑONES SALTEADOS
KCAL:73 L:3 P:3 HC:6

ENSALADA ORIENTAL
KCAL:97 L:7 P:3 HC:5
PATATAS A LA RIOJANA
KCAL:443 L:25 P:10 HC:43
MERLUZA A LA PLANCHA
KCAL:138 L:6 P:22 HC:0
CHULETA DE CERDO AL HORNO
KCAL:380 L:33 P:21 HC:0
BRÓCOLI AL HORNO
KCAL:91 L:5 P:6 HC:3

21

22

23

24

25

ENSALADA DE FRUTOS SECOS
KCAL:148 L:14 P:1 HC:5
CODITOS A LA NAPOLITANA
KCAL:316 L:5 P:10 HC:55
LENGUADO AL HORNO
KCAL:138 L:6 P:22 HC:0
PINCHO MORUNO
KCAL:467 L:10 P:24 HC:7
COLIFLOR AL VAPOR
KCAL:75 L:5 P:2 HC:4

ENSALADA CON NARANJA
KCAL:110 L:9 P:3 HC:4
LENTEJAS CON PATATA Y CHORIZO
KCAL:365 L:17 P:15 HC:33
PECHUGA POLLO PLANCHA
KCAL:196 L:8 P:31 HC:0
EMPERADOR A LA PLANCHA
KCAL:129 L:8 P:15 HC:0
CHAMPIÑONES REHOGADOS
KCAL:73 L:3 P:3 HC:6

ENSALADA PEPINO Y HUEVO
KCAL:92 L:9 P:2 HC:1
ARROZ A LA CUBANA
KCAL:422 L:15 P:12 HC:60
SALCHICHA FRESCA
KCAL: 354 L:28 P:15 HC:7
BERENJENAS A LA ITALIANA
KCAL:188 L:12 P:10 HC:10
ZANAHERIA VAPOR
KCAL:92L:4 P:1 HC:10

ENSALADA DE ATÚN
KCAL:102 L:10 P:2 HC:1
FIDEUÀ MARINERA
KCAL:327 L:6 P:14 HC:52
LOMO ADOBADO
KCAL:171 L:7 P:17 HC:9
TORTILLA DE PATATA
KCAL:289 L:17 P:10 HC:24
PIMIENTOS AL HORNO
KCAL:83 L:5 P:1 HC:8

ENSALADA GRIEGA
KCAL:231 L:17 P:12HC:9
CREMADE LEGUMBRES
KCAL:352 L:7 P:15 HC:50
CAELLA PLANCHA
KCAL:99 L:4 P:15 HC:0
FILETE TERNERA PLANCHA
KCAL:420 L:35 P:25 HC:0
PATATAS FRITAS
KCAL:186 L:13 P:2 HC:15

28

29

30

31

ENSALADA FRESCA
KCAL:77 L:8 P:1 HC:1
ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN
KCAL:352 L:14 P:12 HC:47
TORTILLA DE PATATA
KCAL:298 L:17 P:10 HC:23
ALITAS DE POLLO A LA MIEL
KCAL: 250 L:16 P:27 HC:0
ASADILLO DE PIMIENTOS
KCAL:83 L:5 P:1 HC:8

ENSALADA ARCO IRIS
KCAL:236 L:17 P:3 H.C:1
CREMA DE ZANAHERIAS
KCAL:168 L:6 P:3 HC:23
ABADEJO REBOZADO
KCAL:222 L:12 P:25 HC:4
HAMBURGUESA CON QUESO
KCAL:355 L:23 P:17 H.C:1
CHAMPIÑON SALTEADO
KCAL:73 L:3 P:3 HC:6

ENSALADA DEL CHEF
KCAL:92 L:9 P:3 HC:1
ARROZ CON HABICHUELAS
KCAL:333 L:5 P:7 HC:63
POLLO AL LIMON
KCAL:220 L:8 P:32 HC:3
CAELLA AL HORNO
KCAL:99 L:4 P:15 HC:0
VERDURITAS AL HORNO
KCAL:142 L:10 P:3 HC:9

ENSALADA GRIEGA
KCAL:182 L:13 P:9 HC:7
SOPA DE AVE CON FIDEOS
KCAL:164 L:1 P:5 H.C:32
RAGOUT DE TERNERA
KCAL:289 L:13 P:36 HC:7
SEPIA PLANCHA SALSA MARY
KCAL:214L:9 P:33 HC:2
CALABACÍN PLANCHA
KCAL:53 L:4 P:1 HC:3