

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