

MENÚ BASAL



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta, bacon, nata, queso MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	CREMA DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10 burger meat ternera, patata, zanahoria,apio,cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10 abadejo,patata, menestra, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón MERLUZA A LA RIOJANA CON PATATAS 2.10 merluza ,patata, tomate,pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	ARROZ HORTELANO arroz, verduras asadas, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8 cinta de lomo fresca, manzana, harina, ajo, perejil Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PURÉ DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8 pasta integral, brocoli, nata, queso LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ PIZZA 6 arroz, tomate, queso, rallado, orégano POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cúrcuma, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



leto

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA EN SALSAS PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN 2 abadejo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate frito, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimienta FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3.10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria ABADEJO AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5 abadejo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA EN SALSAS ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA MARINADA CON PATATA VAPOR 2.0 merluza, patata, limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN MOLUSCOS



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA EN SALSAS PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON ENSALADA pavo, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate frito, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza PAVO A LA JARDINERA CON PATATA VAPOR 10 ragú de pavo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimienta FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite FILETE DE PAVO ENCEBOLLADO CON ENSALADA filete de pavo, cebolla, ajo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3.10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria POLLO ASADO CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA EN SALSAS ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON PATATA VAPOR 10 filete de pavo, patata, cebolla, ajo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN CERDO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA EN SALSAS PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN 2 abadejo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate frito, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimienta FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3.10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria ABADEJO AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5 abadejo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA EN SALSAS ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca FILETE DE PAVO AL CURRY CON ENSALADA filete de pavo, cebolla, ajo, curry, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA MARINADA CON PATATA VAPOR 2.0 merluza, patata, limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ BASAL



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta, bacon, nata, queso MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10 burger meat ternera, patata, zanahoria, apio, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10 abadejo, patata, menestra, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE 7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA RIOJANA CON PATATAS 2.10 dorado, patata, tomate, pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	ARROZ HORTELANO arroz, verduras asadas, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8 cinta de lomo fresca, manzana, harina, ajo, perejil Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10 judías verdes, patata, pimentón, tomate frito TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8 pasta integral, brocoli, nata, queso LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ PIZZA 6 arroz, tomate, queso, rallado, orégano POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cúrcuma, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN CERDO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN 2 abadejo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate frito, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza DORADO EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado, patata, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimienta FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite BACALAO A LA ANDALUZA 2.8 CON ENSALADA bacalao, harina, pan rallado, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3.10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria ABADEJO AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5 abadejo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca FILETE DE PAVO AL CURRY CON ENSALADA filete de pavo, cebolla, ajo, curry, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA MARINADA CON PATATA VAPOR 2.0 merluza, patata, limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN PESCADO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA EN SALSA PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10 burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON ENSALADA pavo, calabacín, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate frito, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza PAVO A LA JARDINERA CON PATATA VAPOR 10 ragú de pavo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimienta FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite FILETE DE PAVO ENCEBOLLADO CON ENSALADA filete de pavo, cebolla, ajo, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3.10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria POLLO ASADO CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON PATATA VAPOR 10 filete de pavo, patata, cebolla, ajo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ BAJO EN GRASAS, SIN FRITOS, REBOZADOS NI PROCESADOS



LUNES 1	DÍA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, pimienta, orégano, aceite MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite RAGU DE TERNERA ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 ragú de ternera, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ REHOGADO arroz, pimiento, aceite ABADEJO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN 2 abadejo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimiento, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA REHOGADA 7.8 pasta, pimienta, orégano, aceite FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza DORADO EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado, patata, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimiento FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA MADRILEÑA 2 CON ENSALADA merluza, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	ARROZ REHOGADO arroz, pimiento, aceite MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimiento, zanahoria ABADEJO AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5 abadejo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, pimienta, orégano, aceite FILETE DE PAVO AL CURRY CON ENSALADA filete de pavo, cebolla, ajo, curry, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ REHOGADO arroz, pimiento, aceite RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA pollo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA MARINADA CON PATATA VAPOR 2.0 merluza, patata, limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ HIPOCALÓRICO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS A LA HORTELANA lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA EN SALSAS PROVENZAL 7.8 pasta, tomate, zanahoria, hierbas provenzales MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite RAGU DE TERNERA ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 ragú de ternera, patata, zanahoria, cebolla, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN 2 abadejo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 alubia canela, patata, pimienta, zanahoria POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA pollo, tomate frito, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3.7.8 pasta, calabacín, zanahoria, curry TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS A LA HORTELANA judías blancas, zanahoria, calabacín, calabaza DORADO EN SALSAS MARINERA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado, patata, zanahoria, cebolla Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	PAELLA DE VERDURAS arroz, calabacín, zanahoria, pimienta FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA filete de pollo, perejil, tomillo, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA MADRILEÑA 2 CON ENSALADA merluza, pimienta rojo, pimienta verde, cebolla Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3.10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA magro, cebolla, calabacín, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, aceite TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, pimienta, zanahoria ABADEJO AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5 abadejo, apio, repollo, zanahoria Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA EN SALSAS ALBAHACA 7.8 pasta, tomate frito, albahaca FILETE DE PAVO AL CURRY CON ENSALADA filete de pavo, cebolla, ajo, curry, pimienta Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA pollo, zanahoria, calabacín, cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA MARINADA CON PATATA VAPOR 2.0 merluza, patata, limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



DIETA SIBO



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 10 patata, zanahoria, aceite	PASTA REHOGADA SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS judías verdes, aceite	ARROZ REHOGADO arroz, pimentón, aceite	ACELGAS REHOGADAS acelgas, aceite
FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA REHOGADA 7.8 pasta, pimienta, orégano, aceite	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 10 patata, zanahoria, aceite	ARROZ REHOGADO arroz, pimentón, aceite	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 10 patata, zanahoria, aceite	ARROZ REHOGADO arroz, pimentón, aceite
MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES REHOGADAS judías verdes, aceite	ARROZ REHOGADO arroz, pimentón, aceite	PASTA REHOGADA 7.8 pasta, pimienta, orégano, aceite	ARROZ REHOGADO arroz, pimentón, aceite	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 10 patata, zanahoria, aceite
FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA merluza, pimienta, aceite	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA filete de pollo, romero, aceite
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



¿QUÉ CENAMOS HOY?

SI HEMOS COMIDO.....

PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR.....

PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Salmorejo con huevo poché y virutas de jamón

Wok de salmón y brócoli con salsa de soja

Lasaña con verduras y boloñesa de soja texturizada

Huevos revueltos con ajetes

Magro de cerdo estofado con pure de patata

Lenguado en papillote con verduras en tempura