

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 710 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 645 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 21 G.: 3

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
ALACANT STEW WITH PEAS AND RICE

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 701 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 10

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
GRATED SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE

HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
EGGS COOKED WITH TOMATO BROWN RICE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 632 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 35 G.: 12

SOPA DE MENUDILLOS
SOUP

FILETE DE POLLO CON CREMA DE LECHE
CHICKEN BREAST WITH MILK CREAM

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

14 634 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION

TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 648 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 13

LOMBARDA CON MANZANA
CABBAGE WITH APPLE

ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
BEEF WITH VEGETABLES STEW

YOGUR
YOGHURT

16 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH

PISTO
RATATOUILLE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 634 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 470 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 45 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
PASTA STUFFED WITH CHEESE AND HAM WITH TOMATO SAUCE

MAÍZ Y TOMATE
CORN AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21 613 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 15

JUDIAS VERDES CON PATATAS VAPOR Y MAHONESA
GREEN BEANS WITH COOKED POTATOES AND MAYONNAISE

ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
MEATBALLS WITH MUSHROOM

YOGUR
YOGHURT

22 734 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 9

ARROZ BLANCO CON SALSA BOLOÑESA
WHITE RICE BOLOGNESE

REVUELTOS DE JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN, CUCUMBER AND CARROT SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 610 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
SPIRALS (PASTA) CARBONARA AND BACON

BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
COD WITH GARLIC MUSLIN

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 593 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL

POLLO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE

TOMATE ALIADO
TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25 674 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 48 G.: 7

SOPA JULIANA CON VERDURAS
JULIENNE SOUP

EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE, GRATED CARROT AND OLIVES SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 669 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO
STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 580 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD

HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 635 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN

ABADEJO GRATINADO CON QUESO
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31 712 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 13

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Vegetales crudos o cocinados, Agua, Aceite de oliva, Frutas o lácteos, Hidratos de carbono, Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.