



Semana del 31 de Julio al 4 de Agosto

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|----------------------------------|----------|---|-----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Mezclum con escabeche de atun | Kcal 249 | Ensaladilla rusa | Kcal 600 | Ensalada César | Kcal 296 | Gazpacho andaluz | Kcal 149 | Tomate relleno de ensalada de cangrejo | Kcal 225 |
| Champiñones al ajillo con jamon | Kcal 205 | Coliflor gratinada | Kcal 266 | Salteado de verduras mediterraneas con ajitos | Kcal 328 | Habitas baby con cebolla pochada | Kcal 152 | Espinacas con huevo y zanahoria salteada | Kcal 254 |
| Lentejas con verduras y pollo | Kcal 407 | Espaguetis ajo guindilla perejil o salsa pomodoro | Kcal 429 | Arroz abanda | Kcal 476 | Lazos multicolor con salsa de amatraciana o carbonara | Kcal 505 | Judias pintas con oreja y chorizo ahumado | Kcal 275 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Traseros asados a la crema | Kcal 423 | Ragout de carrilleras de ternera | Kcal 1040 | Churrasco con salsa chimichurri | Kcal 453 | Pollo al wok | Kcal 297 | Redondo de ternera asado al oporto | Kcal 559 |
| Huevos fritos con pisto | Kcal 295 | Escalopines de solomillo de cerdo al curry | Kcal 608 | Blanqueta de pavo | Kcal 426 | Lomo de cerdo asado a la mostaza | Kcal 570 | Cochinillo cochifrito | Kcal 481 |
| Salmon a la plancha con verduras | Kcal 315 | Bacaladitos fritos | Kcal 279 | Pescado fresco | Kcal 118 | Fish and chips caseros con salsa tartara | Kcal 315 | Bacalao gratinado con allioli | Kcal 312 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Champiñones salteados | Kcal 205 | Ensalada mixta | Kcal 196 | Salteado de verduras | Kcal 154 | Habitas hervidas | Kcal 220 | Salteado de verduras | Kcal 152 |
| Salmon plancha con verduras | Kcal 242 | Filete de pechuga a la plancha | Kcal 228 | Pescado hervido con verduras | Kcal 140 | Pechuga de pollo a la plancha | Kcal 118 | Bacalao al horno | Kcal 156 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 7 al 11 de Agosto

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada de arroz con hortalizas salsa rosa | Kcal 453 | Carpaccio de tomate, anchoas y ajitos | Kcal 162 | Caponata siciliana | Kcal 162 | Salmorejo cordobes | Kcal 275 | Rollitos de york rellenos de ensalada | Kcal 210 |
| Judías verdes salteadas con soja | Kcal 158 | Guisantes a la francesa | Kcal 499 | Judias blancas con bacalao y espinacas | Kcal 387 | Repollo salteado con jamon al pimenton | Kcal 180 | Empanada casera de atun | Kcal 545 |
| Revuelto de chistorra | Kcal 292 | Patatas guisadas con costillas y setas | Kcal 366 | Arroz ciego de pollo | Kcal 477 | Garbanzos guisados con verduritas tiernas | Kcal 408 | Espaguetis boloñesa o salsa 3 quesos | Kcal 554 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Entrecote de vaca a la plancha | Kcal 298 | Ossobuco a la milanesea | Kcal 431 | Secreto de cerdo a la parrila | Kcal 338 | Caldereta de ternera estofada | Kcal 631 | Pechuga de pavo a la provenzal | Kcal 228 |
| Fingers de pollo con salsa de mostaza y miel | Kcal 422 | Chuleta de cerdo al ajillo | Kcal 390 | Pollo con salsa cazadora | Kcal 421 | Pinchos morunos de cerdo plancha | Kcal 315 | Estofado de ternera | Kcal 623 |
| Merluza en salsa de pimientos confitados | Kcal 156 | Lenguadina al horno con verduras | Kcal 355 | Pescado fresco | Kcal 118 | Dorada al horno con patatas panaderas | Kcal 242 | Puntillas a la andaluza | Kcal 248 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Judias verdes salteadas | Kcal 158 | Guisantes hervidos | Kcal 292 | Ensalada mixta | Kcal 196 | Repollo hervido | Kcal 180 | Ensalada de mezclum con esparragos blancos | Kcal 191 |
| Pollo a la plancha | Kcal 228 | Lenguadina | Kcal 118 | Filete de ternera plancha | Kcal 245 | Dorada al horno sobre verduritas | Kcal 242 | Pechuga de pavo plancha | Kcal 228 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 14 al 18 de Agosto

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|----------|----------------------------|--|--|----------|---|----------|---|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada de espinacas con queso y frutos secos | Kcal 191 | | | Ensalada campera | Kcal 298 | Gazpacho andaluz | Kcal 149 | Ensalada de piquillos confitados y atun | Kcal 264 |
| Revuelto de trigueros | Kcal 335 | | | Paella valenciana tradicional | Kcal 611 | Crema de puerro con crutons | Kcal 214 | Coliflor al ajo arriero | Kcal 189 |
| Lentejas estofadas con sus sacramentos | Kcal 660 | | | Verduritas salteadas con tomate casero | Kcal 130 | Tallarines con salsa putanesca o salsa de salmon al cava | Kcal 409 | Creps rellenos de setas | Kcal 440 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Escalopines de lomo de cerdo a la pimienta | Kcal 623 | | | Albondigas de ternera caseras | Kcal 402 | Hamburguesa de ternera con cheddar y cebolla caramelizada | Kcal 529 | Popieta de pollo rellena de verdura y queso | Kcal 484 |
| Churrasco de ternera con salsa chimichurri | Kcal 441 | | | Cordero arabe con cous cous | Kcal 602 | Cabecero de lomo de cerdo asado | Kcal | Escalope milanese | Kcal 314 |
| Salmon al horno con salsa de eneldo | Kcal 378 | | | Pescado fresco | Kcal 118 | Lubina a la bilbaina | Kcal 274 | Pez espada a la plancha | Kcal 282 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Ensalada mixta | Kcal 195 | | | Salteado de verduras | Kcal 178 | Crema de puerros | Kcal 214 | Coliflor hervida | Kcal 122 |
| Salmon a la plancha | Kcal 242 | | | Pescado fresco | Kcal 118 | Lubina a la plancha | Kcal 118 | Pez espada plancha | Kcal 282 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 21 al 25 de Agosto

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|---|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada del chef con aliño de albahaca | Kcal 380 | Ensalada mixta | Kcal 195 | Salmorejo cordobes | Kcal 275 | Ensalada de arroz con salsa rosa | Kcal 453 | Tartar de tomate y gambas con vinagreta de fresa | Kcal 206 |
| Canelones de pollo gratinados | Kcal 373 | Calabacin relleno de pollo gratinado | Kcal 460 | Macarrones con salsa roquefort o boloñesa | Kcal 554 | Revuelto de morcilla | Kcal 292 | Menestra de verduras con ajitos y jamon | Kcal 205 |
| Paella de marisco | Kcal 611 | Judiones de la granja | Kcal 606 | Coles de bruselas con bacon | Kcal 359 | Potaje de vigilia | Kcal 438 | Fideua marinera con alioli | Kcal 669 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Callos de ternera guisados | Kcal 584 | Pechuga de pavo asada con salsa de pasas | Kcal 431 | Ternera asada al pedro ximenez | Kcal 468 | Lacon a la gallega con cachelos | Kcal 538 | Tosta de lomo con verdura y brie | Kcal 339 |
| Huevos rotos con jamon y patatas | Kcal 300 | Solomillo de cerdo a la parrilla | Kcal 302 | Alitas de pollo al horno con salsa bbq | Kcal 450 | Filete de ternera a la plancha con patatitas al romero | Kcal 621 | Magro de cerdo con tomate | Kcal 355 |
| Bacalao gratinado | Kcal 312 | Merluza en salsa verde | Kcal 151 | Pescado fresco | Kcal 118 | Cazon adobado | Kcal 241 | Gallo a la plancha | Kcal 141 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Guisantes salteados | Kcal 292 | Ensalada mixta | Kcal 195 | Coles de bruselas hervidas | Kcal 180 | Consome de ave | Kcal 122 | Menestra hervida | Kcal 220 |
| Bacalao con verduras | Kcal 228 | Pavo asado | Kcal 188 | Pescado fresco | Kcal 118 | Lacon | Kcal 277 | Gallo a la plancha | Kcal 141 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 28 de Agosto al 1 de Septiembre

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|----------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|---|-------------|--|-------------|---|-------------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada caprese | Kcal 290 | Crema vichyssoise | Kcal 197 | Ensalada de pollo con frutos secos | Kcal 270 | Ensaladilla rusa con atun | Kcal 600 | Ensalada de pasta | Kcal 511 |
| Judias verdes con tomate natural | Kcal 180 | Revuelto de ajetes y jamon | Kcal 335 | Salteado de alcachofas con zanahorias y guisantes | Kcal 328 | Arroz de verdura y pollo con curcuma | Kcal 465 | Repollo al ajo arriero | Kcal 179 |
| Lentejas con calabaza | Kcal 407 | Patatas con costillas guisadas | Kcal 593 | Helices con salsa: Carbonara o pomarola | Kcal 505 | Guiso marinero de alubias pintas | Kcal 389 | Graten de patata con bacon | Kcal 406 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Gulash de ternera | Kcal 623 | Pechuga de pollo empanada | Kcal 400 | Conejo al limon | Kcal 392 | Filete de pechuga de pavo con salsa de naranja | Kcal 656 | Filetes de contramuslo con salsa de curry | Kcal 463 |
| Huevos con pisto manchego | Kcal 350 | Chuleta de cerdo a la pimienta | Kcal 488 | Ternera al wok con jengibre | Kcal 360 | Caldereta de cerdo con setas | Kcal 599 | Cachopo de ternera | Kcal 500 |
| Ventresca de atun encebollada | Kcal 310 | Lenguadina a la plancha | Kcal 118 | Pescado fresco | Kcal | Dorada a la bilbaina | Kcal 180 | Cabracho al horno con verduritas | Kcal 185 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Judias verdes rehogadas | Kcal 158 | Ensalada mixta | Kcal 120 | Habitas hervidas | Kcal 170 | Crema de calabaza | Kcal 292 | Repollo hervido | Kcal 122 |
| Atun al horno con verduras | Kcal 499 | Pechuga de pollo a la plancha | Kcal 228 | Pescado plancha | Kcal 118 | Filete de ternera a la plancha | Kcal 245 | Cabracho a la plancha | Kcal 185 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 4 al 8 de Septiembre

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|----------|--------------------------------|-----------|--|-----------|---|----------|---|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada de cogollos con atun | Kcal 155 | Salpicon de marisco | Kcal 200 | Esparragos blancos con vinagreta de tomate | Kcal 168 | Gazpacho andaluz | Kcal 149 | Ensalada mixta de escarola | Kcal 150 |
| Judias blancas con almejas | Kcal 208 | Menestra de verduras con bacon | Kcal 249 | Garbanzos guisados con carne | Kcal 640 | Coliflor con jamon y patatitas | Kcal 222 | Crema de zanahoria con picatostes | Kcal 276 |
| Canelones de espinacas gratinados | Kcal 348 | Revuelto de champiñones | Kcal 275 | Paella de marisco | Kcal 507 | Espaguetis con salsa: Funghi o Arrabbiata | Kcal 495 | Salteado de verduras oriental con arroz basmati | Kcal 210 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Redondo asado con salsa de manzana | Kcal 469 | Pollo asado en su jugo | Kcal 394 | Conejo al ajillo | Kcal 1072 | Pavo en pepitoria | Kcal 575 | Pizza carbonara | Kcal 712 |
| Escalopines de cerdo empanados con salsa de pimienta | Kcal 550 | Caldereta de cordero | Kcal 1258 | Filete ruso de ternera con cebolla pochada | Kcal 591 | Pinchos morunos a la plancha | Kcal 315 | Entrecotte de ternera a la plancha | Kcal 297 |
| Halibut al horno sobre cama de verduras | Kcal 193 | Boquerones a la andaluza | Kcal 279 | Pescado fresco | Kcal | Lubina a la donostiarra | Kcal 208 | Calamares a la romana | Kcal 248 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Ensalada de cogollos con atun | Kcal 155 | Menestra de verduras | Kcal 221 | Esparragos blancos | Kcal 110 | Coliflor cocida | Kcal 292 | Crema de zanahoria | Kcal 174 |
| Halibut hervido con verduras | Kcal 198 | Pollo asado | Kcal 397 | Pescado fresco | Kcal | Lubina a la plancha | Kcal 156 | Filete de ternera | Kcal 245 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 11 al 15 de Septiembre

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|---|-----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada de espinacas | Kcal | Salmorejo cordobes | Kcal 275 | Ensalada californiana | Kcal 250 | Ensalada campera | Kcal 297 | Ensalada Thai | Kcal 165 |
| Setas salteadas con patatas y zanahoria | Kcal | Judias pintas con chistorras | Kcal | Coles de Bruselas con veloute de jamon | Kcal 263 | Lasaña casera de pollo gratinada | Kcal 493 | Coca de recapte | Kcal 553 |
| Sopa juliana | Kcal 87 | Macarrones con salsa basilico o boloñesa blanca | Kcal 554 | Revuelto de piquillos con bacalao | Kcal 116 | Lentejas con sepia y calamares | Kcal 261 | Patatas a la riojana | Kcal 526 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Escalopines de ternera al Oporto | Kcal 350 | Ternera strogonoff | Kcal | Nugets crujientes caseros de pechuga de pollo | Kcal 400 | Lomo de cerdo asado con salsa de queso | Kcal 572 | Mollete relleno de sobrasada y queso brie con miel | Kcal 617 |
| Carrilleras de cerdo estofadas | Kcal 1072 | Jamoncitos de pavo asdos a la manzana | Kcal 574 | Churrasco de ternera marinado en Perrins a la plancha | Kcal 450 | Pechuga de pollo a la plancha | Kcal 228 | Conejo guisado con pisto de verduras | Kcal 421 |
| Merluza con salsa marinera | Kcal 164 | Trucha a la navarra | Kcal 230 | Pescado fresco | Kcal 118 | Bacaladitos a la andaluza | Kcal 221 | Cazon a la plancha con su ajada | Kcal 156 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Sopa juliana | Kcal 87 | Ensalada mixta | Kcal 195 | Coles de bruselas cocidas | Kcal 236 | Crema de verduras | Kcal 179 | Coliflor cocida | Kcal 122 |
| Filete de ternera a la plancha | Kcal 245 | Trucha a la plancha | Kcal 136 | Pescado fresco | Kcal 118 | Filete de pechuga de pollo a la plancha | Kcal 228 | Cazon a la plancha | Kcal 156 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |



Semana del 18 al 22 de Septiembre

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | |
| Ensalada de endivias con vinagreta de tomate anchoas y aceitunas | Kcal 208 | Ensalada de tomate asado con bonito | Kcal 208 | Ensalada alemana | Kcal 253 | Ensalada de frutas | Kcal | Ensalada de manzana verde con frutos secos | Kcal 253 |
| Acelgas con patata rehogadas | Kcal 214 | Milhojas de verduras gratinadas | Kcal 305 | Farfalle de colores con salsa mediterranea o salsa pesto | Kcal 554 | Graten de calabacin con queso | Kcal | Judiones a la navarra | Kcal |
| Arroz negro con alioli | Kcal 498 | Garbanzos estofados con ternera | Kcal | Sopa de ave con verduras | Kcal 122 | Revuelto de gambas ajetes y trigueros | Kcal | Bruscheta de tomate y queso | Kcal 299 |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | |
| Pollo a la parmesana | Kcal | Ragout de venado estofado | Kcal 450 | Brochetas morunas de pollo con salsa de yogurth | Kcal 415 | Patatas revolconas con torreznitos | Kcal 526 | Ternera salteada con pimientos | Kcal |
| Costillas de cerdo asadas BBQ | Kcal 519 | Escalope de pollo empanado | Kcal 399 | Contra de ternera asada con en su jugo | Kcal | Pechuga de pavo a la plancha con tomate concasse | Kcal 278 | Pizza prosciutto | Kcal |
| Lomo de platija a la romana | Kcal 338 | Pez espada a la plancha con sofrito de ajo | Kcal 260 | Pescado fresco | Kcal 118 | Gallo a la andaluza | Kcal 338 | Calamares en salsa americana | Kcal 223 |
| RÉGIMEN | | | | | | | | | |
| Acelgas hervidas | Kcal 214 | Ensalada mixta | Kcal 195 | Consome de ave | Kcal 90 | Repollo cocido | Kcal 183 | Guisantes cocidos | Kcal 292 |
| Platija con verduras | Kcal 140 | Filete de pechuga a la plancha | Kcal 228 | Pescado fresco | Kcal 118 | Gallo a la plancha | Kcal 141 | Filete de ternera a la plancha | Kcal 245 |
| POSTRES | | | | | | | | | |
| Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | | Fruta del tiempo | |
| Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | | Variedad de postres | |