



Del 23 al 29 de Octubre de 2017

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Ensalada de queso de cabra con vinagreta de aceto y frutos secos				PRIMEROS PLATOS					
Kcal 320	Ensalada del chef	Kcal 376	Ensalada cesar	Kcal 296	Ensaladilla rusa	Kcal 600	Ensalada caprese	Kcal 168	
Kcal 248	Sopa de cocido	Kcal 160	Alcachofas salteadas	Kcal 253	Arroz a´ banda	Kcal 476	Canelones de pollo gratinados	Kcal 373	
Kcal 265	Espinacas a la crema	Kcal 492	Crema de zanahoria al punto de nata	Kcal 174	Patatas a la riojana	Kcal 527	Coliflor a la gallega	Kcal 189	
				SEGUNDOS PLATOS					
Kcal 1073	Cocido madrileño	Kcal 630	Entrecote de vaca a la plancha	Kcal 298	Brochetas de pollo con salsa de yogurth	Kcal 451	Conejo al ajillo	Kcal 415	
Kcal 413	Chuleta de aguja de cerdo a la plancha con salsa de piquillos	Kcal 483	Escalope empanado de pechuga de pavo	Kcal 400	Huevos fritos con bacon y patatas	Kcal 531	Churrasco a la plancha	Kcal 435	
Kcal 208	Trucha al horno	Kcal 136	Pescado fresco	Kcal 150	Caballa a la marinera	Kcal 200	Puntillas a la andaluza	Kcal 248	
				RÉGIMEN					
Kcal 221	Ensalada mixta	Kcal 150	Alcachofas cocidas	Kcal 221	Ensalada de tomate	Kcal 90	Coliflor	Kcal 122	
Kcal 200	Trucha a la plancha	Kcal 136	Pechuga de pavo plancha	Kcal 228	Dorada al horno sobre verduras	Kcal 200	Conejo asado	Kcal 392	
				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	



Del 30 de Octubre al 5 de Noviembre de 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRIMEROS PLATOS

Ensalada de cangrejo con piña	Kcal 225	Melon con jamon y vinagreta de mostaza	Kcal 216		Kcal 264	Ensalada de col y zanahoria	Kcal 308	Ensalada mixta	Kcal 150
Tallarines con salsa funghi o salsa napolitana	Kcal 380	Arroz a la cubana	Kcal 400		Kcal 552	Farfalle con salsa carbonara o boloñesa	Kcal 482	Fabada asturiana	Kcal 762
Crema de ave reina	Kcal 443	Judias verdes con patata cocida	Kcal 205		Kcal 672	Acelgas al pimenton	Kcal 167	Empanada casera de carne	Kcal 545

SEGUNDOS PLATOS

Jamoncitos de pavo asado con salsa de pasas	Kcal 469	Lomo de cerdo asado	Kcal 1258		Kcal 315	Hígado encebollado	Kcal 331	Secreto de cerdo a la parrilla	Kcal 315
Gulash de ternera a la hungara	Kcal 623	Alitas de pollo crujientes	Kcal 331		Kcal 440	Pollo en pepitoria	Kcal 575	Rabo de toro estofado	Kcal 623
Abadejo rebozado	Kcal 338	Merluza a la vasca	Kcal 164		Kcal 150	Pescado fresco	Kcal 157	Ventresca de atun con tomate	Kcal 322

RÉGIMEN

Verduritas hervidas	Kcal 148	Judias verdes cocidas	Kcal 205		Kcal 264	Acelgas con pimenton	Kcal 167	Ensalada mixta	Kcal 150
Bacalao plancha	Kcal 156	Lomo asado	Kcal 245		Kcal 150	Pescado fresco	Kcal 157	Pechuga de pollo a la 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	



Del 6 al 12 de Noviembre de 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRIMEROS PLATOS

Ensalada de arroz salvaje	Kcal 453	Ensalada de aguacate y tomate con vinagreta de citricos	Kcal 216	Ensalada de pavo escabechado	Kcal 302	Ensalada de espinacas y queso fresco	Kcal 191	Tomates aliñados	Kcal 90
Repollo al ajo arriero	Kcal 180	Macarrones con salsa caprese o salsa carusso	Kcal 495	Crema de calabacin con queso	Kcal 236	Guisantes con jamon	Kcal 341	Lasaña casera de carne	660
Marmitako	Kcal 325	Judias pintas con morcilla y oreja	Kcal 677	Revuelto de setas	Kcal 265	Lentejas estofadas con carne	Kcal 582	Sopa de verdura	Kcal 87

SEGUNDOS PLATOS

Pechuga de pollo a la plancha	Kcal 228	Burguer de ternera con cheddar y cebolla caramelizada	Kcal 515	Conejo guisado al chilindron	Kcal 422	Jarrete asado de cerdo	Kcal 400	Callos de ternera a la madrileña	Kcal 584
Ternera strogonoff	Kcal 319	Carrilleras de cerdo al oporto	Kcal 1073	Escalopines de ternera a la plancha con salsa de cabrales	Kcal 381	Fingers caseros de pechuga de pollo	Kcal 538	San jacobos caseros	Kcal 440
Halibut al horno con verduras	Kcal 463	Boquerones a la andaluza	Kcal 279	Pescado fresco	Kcal 150	Cazon a la plancha	Kcal 156	Lubina a la espalda	Kcal 215

RÉGIMEN

Repollo hervido	Kcal 122	Ensalada de tomate y aguacate	Kcal 216	Crema de calabacin	Kcal 140	Guisantes	Kcal 268	Sopa de verdura	Kcal 87
Pechuga de pollo a la plancha	Kcal 228	Salmon al horno	Kcal 325	Escalopines de ternera a la plancha	Kcal 245	Cazon a la plancha	Kcal 156	Lubina al horno	Kcal 215

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



Del 13 al 19 de Noviembre de 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRIMEROS PLATOS

Ensalada charcutera	Kcal 384	Ensalada campera	Kcal 298	Esparragos blancos con vinagreta	Kcal 168	Salmorejo cordobes	Kcal 280	Ensalada de pasta	Kcal 511
Espaguetis con salsa 4 quesos o salsa portuguesa	Kcal 545	Crema de verduras	Kcal 169	Sopa de cocido	Kcal 160	Fideua marinera con alioli	Kcal 515	Alubias blancas con chorizo	Kcal 677
Espinacas rehogadas	Kcal 183	Paella mixta	Kcal 611	Coliflor gratinada	Kcal	Crema de champiñones con picatostes	Kcal 263	Costrinis	Kcal 410

SEGUNDOS PLATOS

Pollo asado	Kcal 447	Jamon de cerdo a la gallega con sus cachelos	Kcal 700	Cocido madrileño	Kcal 630	Caldereta de cordero	Kcal 1258	Nugets de pollo crujientes	Kcal 874
Ragout de ternera a la jardinera	Kcal 659	Bistec de ternera con salsa a la pimienta	Kcal 298	Pechuga de pavo a la plancha con tomate especiado	Kcal 273	Redondo asado de ternera	Kcal 559	Pinchos morunos a la plancha	Kcal 315
Cabracho al horno con salsa de marisco	Kcal 288	Dorada a la bilbaina	Kcal 154	Pescado fresco	Kcal 150	Gallo a la andaluza	Kcal 214	Calamares en salsa americana	Kcal 236

RÉGIMEN

Espinacas hervidas	Kcal 183	Esparragos blancos	Kcal 168	Coliflor	Kcal 122	Crema de champiñones	Kcal 179	Ensalada mixta	Kcal 150
Cabracho al horno	Kcal 156	Filete de ternera a la plancha	Kcal 245	Pechuga de pavo a la plancha	Kcal 228	Gallo al horno	Kcal 142	Calamar a la plancha	Kcal 153

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



Del 20 al 26 de Noviembre de 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRIMEROS PLATOS

Ensalada de escarola con queso de cabra y frutos secos	Kcal 191	Ensalada griega con vinagreta de yogurt	Kcal 199	Salpicon de marisco	Kcal 200	Ensalada thai	Kcal 208	Rollitos de york rellenos de ensaladilla	Kcal 600
Judias verdes redondas con ajitos	Kcal 158	Helices de pasta con salsa de tomate y chorizo o salsa pesto	Kcal 382	Judias pintas con chistorra	Kcal 677	Alcachofas con cebollitas salteadas	Kcal 237	Lentejas con calamar y sepia	Kcal 407
Patatas guisadas con costillas	Kcal 367	Crema de calabaza	Kcal 141	Huevos revueltos con verdura	Kcal 264	Arroz ciego de pollo y curcuma	Kcal 484	Sopa de ave	Kcal 122

SEGUNDOS PLATOS

Costillas de cerdo asadas a la BBQ	Kcal 520	Pechuga de pavo asada a la naranja	Kcal 656	Estofado de ternera	Kcal 623	Pollo al wok	Kcal 398	Popietas de pollo rellenas de setas	Kcal 309
Filete ruso de ternera	Kcal 405	Magro de cerdo con tomate	Kcal 355	Escalopines de lomo de cerdo a la madrileña	Kcal 355	Escalope de ternera empanado	Kcal 331	Cochinillo cochifrito	Kcal 700
Merluza en salsa verde	Kcal 151	Bacaladitos fritos	Kcal 221	Pescado fresco	Kcal 150	Fletan con patatas a la gallega	Kcal 183	Fritura de rejos	Kcal 248

RÉGIMEN

Judias verdes cocidas	Kcal 205	Crema de calabaza	Kcal 141	Huevos revueltos con verdura	Kcal 264	Alcachofas salteadas	Kcal 253	Consome de ave	Kcal 122
Merluza a la plancha	Kcal 118	Pechuga de pavo asada	Kcal 238	Pescado fresco	Kcal 150	Filete de ternera plancha	Kcal 245	Filete de pechuga de pollo a la 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



Del 27 de Noviembre al 3 de Diciembre de 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRIMEROS PLATOS

Caponata siciliana	Kcal 169	Ensalada de lechuga y endivias con naranja y nueces	Kcal 165	Ensalada de quinoa y alubias con vinagreta de lima	Kcal 350	Mezclum con frutos del mar	Kcal 301	Ensalada italiana	Kcal 511
Tallarines salsa de nata y york o boloñesa de pollo	Kcal 554	Potage de vigilia	Kcal 488	Sopa juliana	Kcal 87	Helices de pasta con salsa ajo oleo o arrabiata	Kcal 363	Judiones con almejas	Kcal 389
Crema de puerros y trigueros	Kcal 238	Verduras salteadas con soja	Kcal 140	Arroz negro con alioli	Kcal 498	Menestra de verduras al ajillo	Kcal 248	Graten de patatas, calabacin, bacon y queso	Kcal 406

SEGUNDOS PLATOS

Pollo a la cerveza	Kcal 441	Ossobuco de ternera guisado	Kcal 623	Blanqueta de pavo	Kcal 444	Solomillo de cerdo a la parrilla con jugo de carne	Kcal 302	Pizza romana	Kcal 546
Filete de ternera con salsa de champiñones	Kcal 382	Lomo de sajonia gratinado	Kcal 436	Asado de ternera con salsa de almendras	Kcal 485	Pollo salteado al curry	Kcal 398	Cachopo de ternera	Kcal 331
Salmon a la plancha con verduras salteadas	Kcal 408	Lengüadina a la plancha	Kcal 168	Pescado fresco	Kcal 150	Delicias de merluza rebozadas	Kcal 287	Pescadilla al horno con ajada	Kcal 118

RÉGIMEN

Crema de puerros y trigueros	Kcal 168	Potaje de vigilia	Kcal 488	Ensalada de quinoa y alubias	Kcal 350	Menestra de verduras	Kcal 221	Judiones con almejas	Kcal 389
Filete de ternera a la plancha	Kcal 245	Lengüadina a la plancha	Kcal 168	Pescado fresco	Kcal 150	Pechuga a la plancha	Kcal 228	Pescadilla al horno	Kcal 118

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