

Menú semanal

SEMANA DEL 2 AL 6 DE OCTUBRE DE 2017



LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		REGIONAL VALENCIA		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
LENTEJAS CASERAS	467	SOPA CUBIERTA	300	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS		FIDEUA DE MARISCO	563	TALLARINES CON VERDURAS	485
ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA DEL TIEMPO	236	ENSALADA VALENCIANA		ENSALADA VARIADA	286	ENSALADA MIXTA	228
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
BISTEC DE TERNERA CON PATATAS PANADERA	502	MUSLO DE POLLO ASADO CON ARROZ PILAF	453	SUQUET DE PESCADO		ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ENSALADA	506	CHULETAS DE PAVO CON PATATAS	375
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		Ó		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
MENESTRA DE VERDURAS	248	ESPINACAS REHOGADAS	310	EMBUTIDO VALENCIANO		HERVIDO VALENCIANO	287	CREMA DE VERDURAS	297
BACALAO AL HORNO	492	PECHUGA DE POLLO CON BRÓCOLI	329			LOMO ADOBADO CON MENESTRA	479	BOQUERONES A LA ANDALUZA CON TOMATE GRILLÉ	352

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 9 AL 13 DE OCTUBRE DE 2017



LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<i>9 DE OCTUBRE</i>	<i>PRIMER PLATO</i>	<i>PRIMER PLATO</i>	<i>12 DE OCTUBRE</i>	<i>13 DE OCTUBRE</i>
kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
	PASTA A LA VINAGRETA 335	POTAJE DE GARBANZOS 523		
	ENSALADA VALENCIANA 280	ENSALADA VARIADA 286		
	<i>SEGUNDO PLATO</i>	<i>SEGUNDO PLATO</i>		
	CHULETA DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS 540	CONTRAMUSLOS DE POLLO PLANCHA CON ARROZ PILAF 375		
	<i>PR. GÁSTRICA</i>	<i>PR. GÁSTRICA</i>		
	VERDURAS AL VAPOR 233	CREMA DE CHAMPIÑONES 214		
	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 352	TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL 446		

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 16 AL 20 DE OCTUBRE DE 2017



LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
<i>PRIMER PLATO</i>		<i>PRIMER PLATO</i>		<i>PRIMER PLATO</i>		<i>PRIMER PLATO</i>		<i>PRIMER PLATO</i>	
LENTEJAS CASERAS	467	PAELLA DE VERDURAS	575	SOPA DE COCIDO	424	PATATAS A LA RIOJANA	411	SPAGHETTI AL PESTO	498
ENSALADA VALENCIANA	280	ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA DEL TIEMPO	236	ENSALADA VALENCIANA	280	ENSALADA MIXTA	228
<i>SEGUNDO PLATO</i>		<i>SEGUNDO PLATO</i>		<i>SEGUNDO PLATO</i>		<i>SEGUNDO PLATO</i>		<i>SEGUNDO PLATO</i>	
ESCALOPE MILANESA CON PATATAS PANADERA	592	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO	397	CODILLO DE CERDO AL HORNO	548	MUSLO DE POLLO ASADO EN PEPITORIA CON ARROZ PILAF	460	CHURRASCO DE TERNERA A LA BARBACOA	586
<i>PR. GÁSTRICA</i>		<i>PR. GÁSTRICA</i>		<i>PR. GÁSTRICA</i>		<i>PR. GÁSTRICA</i>		<i>PR. GÁSTRICA</i>	
HERVIDO VALENCIANO	287	CREMA DE VERDURAS	297	ESPINACAS REHOGADAS	310	VERDURAS AL VAPOR	233	MENESTRA REHOGADA	248
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI	377	JAMÓN COCIDO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO	321	LENGUADINA A LA PLANCHA CON TOMATE GRILLÉ	280	PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN	351	FILETE DE MERLUZA CON BERENJENA	323

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 23 AL 27 DE OCTUBRE DE 2017



LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
PAELLA DE CON COLIFLOR Y BACALAO	566	GAZPACHO MANCHEGO	503	PAELLA VALENCIANA	575	POTAJE DE GARBANZOS	523	MACARRONES A LA BOLOÑESA	587
ENSALADA VALENCIANA	280	ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA VALENCIANA	280	ENSALADA DEL TIEMPO	236	ENSALADA MIXTA	228
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA	495	PECHUGA DE PAVO CON PATATAS RISOLADAS	395	PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO CON VERDURAS	494	MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA DE SETAS	522	CHULETA DE CERDO AL QUESO AZUL	540
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
MENESTRA REHOGADA	248	HERVIDO VALENCIANO	287	CREMA DE VERDURAS	297	ESPINACAS REHOGADAS	310	VERDURAS AL VAPOR	233
TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL	446	COLAS DE RAPE EN SALSA	441	LOMO ADOBADO CON TOMATE GRILLÉ	437	CONTRAMUSLOS DE POLLO PLANCHA CON BERENJENA	346	MERLUZA A LA ANDALUZA CON CALABACÍN	429

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 30 OCTUBRE AL 2 NOVIEMBRE DE 2017



LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
<i>PRIMER PLATO</i>		<i>PRIMER PLATO</i>		<i>1 DE NOVIEMBRE</i>		<i>PRIMER PLATO</i>		<i>PRIMER PLATO</i>	
FIDEOS A LA CAZUELA	364	ARROZ AL HORNO	596			LENTEJAS CASERAS	467	CANELONES DE CARNE	385
ENSALADA VALENCIANA	280	ENSALADA DEL TIEMPO	236			ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA MIXTA	228
<i>SEGUNDO PLATO</i>		<i>SEGUNDO PLATO</i>				<i>SEGUNDO PLATO</i>		<i>SEGUNDO PLATO</i>	
RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	561	RABAS EMPANADAS CON ENSALADA	460			MUSLO DE POLLO ASADO AL CURRY CON ARROZ PILAF	517	BACALAO A LA ROMANA CON PATATAS PANADERA	
<i>PR. GÁSTRICA</i>		<i>PR. GÁSTRICA</i>				<i>PR. GÁSTRICA</i>		<i>PR. GÁSTRICA</i>	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS	315	MENESTRA REHOGADA	248			HERVIDO VALENCIANO	287	CREMA DE VERDURAS	297
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE GRILLÉ	271	JAMÓN COCIDO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO	321			PECHUGA DE POLLO CON BRÓCOLI	329	CUARTO DE CONEJO EN SU JUGO	442

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO

