

Menú semanal

SEMANA DEL 1 AL 5 DE OCTUBRE DE 2018



LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA	248	SOPA CUBIERTA	300	ARROZ AL HORNO	596	POTAJE DE GARBANZOS	523	ENSALADA DE PASTA CON ATÚN	335
Ensalada con Tomate, Mozzarella y Albahaca		COGOLLOS A LA VINAGRETA		ENSALADA PRIMAVERA	260	Ensalada con Crostones de Pan, Pavo Ahumado y salsa César		ENSALADA VARIADA	286
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	561	CODILLO DE CERDO AL HORNO CON ARROZ PILAF	548	LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTO	485	MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA DE CIRUELAS	538	CHULETA DE CERDO AL QUESO AZUL CON PATATA ASADA	540
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
CREMA DE MARISCO	214	GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA	248	HERVIDO VALENCIANO	287	CREMA DE PUERROS	212	SOPA MINISTRONE	254
LENGUADINA A LA PLANCHA CON TOMATE GRILLÉ	280	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN	307	JAMÓN COCIDO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO	321	CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA CON BERENJENA	362	SALMONETES A LA ANDALUZA CON MENESTRA	394

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 8 AL 12 DE OCTUBRE DE 2018



LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO				PRIMER PLATO		PRIMER PLATO			
ESPIRALES DE PASTA A LA CARBONARA	593			GAZPACHO ANDALUZ CON PICATOSTES	247	SOPA MINISTRONE	254		
ENSALADA VARIADA	286			ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA MIXTA	228		
SEGUNDO PLATO				SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO			
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS	423			MUSLO DE POLLO ASADO CON ARROZ PILAF	430	CHULETA DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS	540		

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 15 AL 19 DE OCTUBRE DE 2018



LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
LENTEJAS CASERAS	467	PAELLA DE VERDURAS	575	SOPA DE COCIDO	424	GUISADO DE PATATAS CON TERNERA Y SETAS	515	TALLARINES CON VERDURAS	485
Ensalada con Crostones de Pan, Queso Cheddar y Salsa César		ENSALADA PRIMAVERA	260	Ensalada de Lechugas Variadas con Piña y Surimi		ENSALADA MIXTA	228	ENSALADA VARIADA	286
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
CORDON BLEU DE PAVO CON PATATAS PANADERA	560	LOMO ADOBADO CON PATATAS	502	MANITAS DE CERDO EN SALSA	597	MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ PILAF	460	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS PANADERA	423
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
CREMA DE CHAMPIÑONES	214	ESPINACAS REHOGADAS	310	VERDURAS AL VAPOR	233	HERVIDO VALENCIANO	287	GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA	248
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	446	VARITAS DE MERLUZA CON BERENJENA	383	ATÚN A LA PLANCHA CON TOMATE GRILLÉ	346	PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CALABACÍN	346	BACALAO AL HORNO CON PIMIENTO	372

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 22 AL 26 DE OCTUBRE DE 2018



LUNES 22		MARTES 23		MIÉRCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
ARROZ NEGRO	559	FIDEOS A LA CAZUELA	364	PAELLA VALENCIANA	575	POTAJE DE GARBANZOS	523	SPAGHETTI AL PESTO	498
ENSALADA VALENCIANA	280	Ensalada con Queso y Aderezo Balsámico		ENSALADA PRIMAVERA	260	Ensalada con Lechuga, Endivias, Membrillo, Pasas y Aliño de Miel y Mostaza		ENSALADA VARIADA	286
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA	495	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	561	RABAS DE CALAMAR CON TOMATE GRILLÉ	440	MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA DE SETAS CON PATATAS	522	CHULETA DE CERDO A LA PIMIENTA VERDE	540
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS	315	MENESTRA DE VERDURAS	248	ACELGAS REHOGADAS	262	HERVIDO VALENCIANO	287	VERDURAS AL VAPOR	233
EMPANADA DE ATÚN CON PIMIENTO	494	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN	307	JAMÓN COCIDO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO	321	CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA CON BERENJENA	362	FILETE DE FOGONERO A LA ANDALUZA CON TENSALADA	393

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 29 OCTUBRE AL 2 NOVIEMBRE DE 2018



LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31	JUEVES	1	VIERNES	2
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
GAZPACHO MANCHEGO	503	FIDEUA	563	LENTEJAS CASERAS	467	SOPA CASTELLANA	368	MACARRONES A LA BOLOÑESA	587
Ensalada de lechuga, Manzana, Pasas y Salsa de Yogur	236	ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA VALENCIANA	280	Ensalada con Crostones de Pan, Pavo Ahumado y salsa César	228	ENSALADA MIXTA	228
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
BISTEC DE TERNERA CON PATATAS	502	LOMO ADOBADO CON PATATAS	502	RAGOUT DE PAVO EN SALSA	562	MUSLO DE POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF	517	LONGANIZA CON PANCETA Y PIMIENTO	502
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
HERVIDO VALENCIANO	287	ESPINACAS REHOGADAS	310	CREMA DE MARISCO	214	GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA	248	VERDURAS AL VAPOR	233
BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN	372	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	446	BOQUERONES A LA ANDALUZA CON TOMATE GRILLÉ	353	PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON BRÓCOLI	329	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON BERENJENA	329

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO

