

Menú semanal

SEMANA DEL 2 AL 4 DE ENERO DE 2019



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
31		1		2		3		4	
kcal		kcal		kcal		kcal		kcal	
				PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
				SOPA DE PESCADO		HÉLICES DE PASTA A LA VINAGRETA		POTAJE DE GARBANZOS	
				ENSALADA VARIADA		ENSALADA PRIMAVERA		ENSALADA MIXTA	
				SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
				CODILLO DE CERDO AL HORNO		MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ PILAF		HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS	
				305		335		523	
				286		206		228	
				548		460		423	

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 7 AL 11 DE ENERO DE 2019



LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
LENTEJAS CASERAS	467	GAZPACHO MANCHEGO	503	PAELLA VALENCIANA	575	ALUBIAS A LA VINAGRETA	427	SPAGHETTI AL PESTO	593
ENSALADA VARIADA	286	Ensalada con Lechuga, Manzana, Pasas y Salsa de Yogur		ENSALADA PRIMAVERA	260	Ensalada con Tomate, Mozzarella y Albahaca		ENSALADA MIXTA	228
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
BISTEC DE TERNERA CON PATATAS	502	PECHUGA DE PAVO CON PATATAS RISOLADAS	375	RABAS DE CALAMAR CON PIMIENTO	472	MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ PILAF	460	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE Y SETAS	561
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
MENESTRA DE VERDURAS	248	HERVIDO VALENCIANO	287	SOPA MINISTRONE	254	ESPINACAS REHOGADAS	310	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS	315
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	446	BACALAO A LA MARINERA CON GUISANTES	463	JAMÓN COCIDO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO	321	CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA CON BERENJENA	362	FILETE DE FOGONERO A LA ANDALUZA CON ENSALADA	393

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 14 AL 18 DE ENERO DE 2019



LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
ARROZ CON ACELGAS	483	SOPA CASTELLANA	368	PAELLA DE VERDURAS	575	POTAJE DE GARBANZOS	523	FIDEOS A LA CAZUELA	364
ENSALADA VALENCIANA	280	COGOLLOS A LA VINAGRETA		ENSALADA MIXTA	228	Ensalada con Crostones de Pan, Queso Cheddar y Salsa César		ENSALADA VARIADA	286
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
CHULETAS DE PAVO CON PATATAS PANADERA	540	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	561	CORDON BLEU CON ENSALADA		MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA DE CIRUELAS CON PATATAS	538	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS	423
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA	248	ACELGAS REHOGADAS	262	SOPA MINISTRONE	254	HERVIDO VALENCIANO	287	VERDURAS AL VAPOR	233
EMPANADA DE ATÚN CON ENSALADA	462	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS	307	LOMO DE SAJONIA CON TOMATE GRILLÉ	489	CONTRAMUSLO DE POLLO PLANCHA CON BRÓCOLI	329	BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA	352

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 21 AL 25 DE ENERO DE 2019



LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO			
ARROZ CON FESSOLS I NAPS	552	FIDEUA	563	LENTEJAS CASERAS	467	GUISADO DE PATATAS CON TERNERA Y SETAS	515		
ENSALADA VALENCIANA	280	ENSALADA PRIMAVERA	260	ENSALADA DEL TIEMPO	236	Ensalada con Queso y Aderezo Balsámico			
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO			
LONGANIZA CON PANCETA Y PATATAS PANADERA	488	ALITAS DE POLLO CON PATATA ASADA	490	RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA	562	MUSLO DE POLLO AL CURRY CON ARROZ PILAF	517		
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA			
MENESTRA DE VERDURAS	248	HERVIDO VALENCIANO	287	CREMA DE MARISCO CON PICATOSTES	214	ESPINACAS REHOGADAS	310		
BACALAO AL HORNO CON TOMATE GRILLÉ	372	JAMÓN COCIDO CON ESPÁRRAGOS Y QUESO FRESCO	321	ATÚN A LA PLANCHA CON TOMATE GRILLÉ	346	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON BERENJENA	362		

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO



Menú semanal

SEMANA DEL 21 AL 25 DE ENERO DE 2019



LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	1
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO		PRIMER PLATO	
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS	452	SOPA CUBIERTA	300	ARROZ AL HORNO	596	POTAJE DE GARBANZOS	523	MACARRONES A LA BOLOÑESA	587
ENSALADA PRIMAVERA	260	Ensalada de Piña con Surimi		ENSALADA MIXTA	228	Ensalada con Lechuga, Endivias, Membrillo, Pasas y Aliño de Miel y Mostaza		ENSALADA DEL TIEMPO	236
SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO		SEGUNDO PLATO	
CHULETA DE CERDO CON PATATAS PANADERA	540	CODILLO DE CERDO AL HORNO	548	ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ENSALADA	506	MUSLO DE POLLO ASADO EN SALSA DE SETAS CON PATATAS	522	BISTEC DE TERNERA CON PATATAS	502
PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA		PR. GÁSTRICA	
GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA	248	HERVIDO VALENCIANO	287	ACELGAS REHOGADAS	262	SOPA MINISTRONE	254	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS	315
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	446	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS	290	LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTO	469	CONTRAMUSLO DE POLLO PLANCHA CON BRÓCOLI	329	FILETE DE FOGONERO A LA ANDALUZA CON ENSALADA	393

VALOR CALÓRICO BAJO

VALOR CALÓRICO MEDIO

VALOR CALÓRICO ALTO

