

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 415 58 16 11

2 561 54 29 20

3 588 67 22 27

Sopa de fideos
Empanadillas de atún al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

Kcal HC Lip Prot
6 576 67 26 19Kcal HC Lip Prot
7 574 72 22 23Kcal HC Lip Prot
8 427 42 22 16Kcal HC Lip Prot
9 474 47 20 27Kcal HC Lip Prot
10 473 63 12 23

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Huevos en salsa aurora de bechamel y tomate
Patatas asadas
Fruta de temporada

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
13Kcal HC Lip Prot
14 565 68 21 23Kcal HC Lip Prot
15 553 68 18 27Kcal HC Lip Prot
16 500 57 21 20Kcal HC Lip Prot
17 457 50 18 24

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	553	67	24	17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	507	57	17	32

Lentejas guisadas con zanahorias
Filete de pollo asado con salsa de manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	480	52	19	27

Magic beans con salsa de tomate
Huevos revueltos con champiñones
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	60	23	26

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	500	57	21	20

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	463	47	24	14

Crema de verduras natural
Huevos revueltos
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	549	69	17	27

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírvelo solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	576	67	26	19
Crema vichy Albóndigas vegetales a la jardinera Cous cous salteado Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	574	72	22	23
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Filete de abadejo en tempura Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	565	68	21	23
Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	316	39	7	23
Sopa de fideos Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada Estofado de cerdo en salsa española Patatas asadas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	509	56	18	27
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Suprema de merluza con toque cítrico de limón Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20
Crema de calabaza natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	474	47	20	27
Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	472	62	15	21
Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	544	56	22	27
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	473	63	12	23
Macarrones integrales con salsa italiana Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24
Crema de verduras natural Filete de pollo asado con un punto de mostaza Arroz pilaf Fruta de temporada				

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans con salsa de tomate
Houdini's brunch con huevo, salchichas, bacon, champiñón y tomate asado
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	549	69	17	27

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	654	64	29	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírvenlo solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 354 39 12 21

2 561 54 29 20

3 529 70 17 25

Sopa de fideos s/g-h
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

Kcal HC Lip Prot
6 559 65 26 17Kcal HC Lip Prot
7 514 72 15 23Kcal HC Lip Prot
8 494 39 26 25Kcal HC Lip Prot
9 474 47 20 27Kcal HC Lip Prot
10 428 59 12 19

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Arroz blanco
Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Abadejo en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
13Kcal HC Lip Prot
14 577 68 23 22Kcal HC Lip Prot
15 554 71 19 25Kcal HC Lip Prot
16 538 58 26 18Kcal HC Lip Prot
17 457 50 18 24

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	514	49	24	24

Crema de champiñones natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	609	59	27	33

Garbanzos guisados con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans con salsa de tomate
Houdini's brunch con huevo, salchichas, bacon, champiñón y tomate asado
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	516	63	20	19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	550	72	18	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	654	64	29	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



☀ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírvenlo solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	354	39	12	21

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	529	70	17	25

Sopa de fideos s/g-h
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	576	67	26	19

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	574	72	22	23

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	518	47	20	37

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	428	59	12	19

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Alubias blancas guisadas con calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	491	53	16	34

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	554	71	19	25

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	538	58	26	18

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Lentejas guisadas a la hortelana
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	521	66	16	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado en su jugo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	659	53	36	31

Magic beans con salsa de tomate
Salchichas frankfurt a la plancha
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	538	58	26	18

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	471	47	21	24

Crema de verduras natural
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	550	72	18	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	654	64	29	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírvenlo solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	571	67	25	19

Crema de zanahoria natural
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	574	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	565	68	21	23

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	316	39	7	23

Sopa de fideos
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	532	64	17	26

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	453	44	19	26

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	494	56	21	20

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	567	64	21	26

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	473	63	12	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	553	67	24	17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	415	45	16	23

Magic beans con salsa de tomate
Huevos revueltos con champiñones
Tomate asado con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	517	64	18	25

Arroz salteado con champiñones
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	494	56	21	20

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	528	65	16	26

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírrete solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 354 39 12 21

2 561 54 29 20

3 485 59 17 25

Sopa de fideos s/g-h
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

Kcal HC Lip Prot
6 492 49 23 22Kcal HC Lip Prot
7 514 72 15 23Kcal HC Lip Prot
8 501 49 23 24Kcal HC Lip Prot
9 426 48 19 15Kcal HC Lip Prot
10 428 59 12 19

Crema vichy
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Arroz blanco
Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Abadejo en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
13Kcal HC Lip Prot
14 450 51 20 17Kcal HC Lip Prot
15 510 59 19 25Kcal HC Lip Prot
16 438 47 19 19Kcal HC Lip Prot
17 457 50 18 24

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Crema de zanahoria natural
Tortilla de patata y calabacín casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	514	49	24	24

Crema de champiñones natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	553	67	24	17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	483	47	23	22

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	455	43	25	15

Crema de zanahoria natural
Huevos revueltos con champiñones
Tomate asado con orégano
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	438	47	19	19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	479	47	26	14

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	550	72	18	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	664	77	29	24

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sirvete solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 316 39 7 23

2 561 54 29 20

3 767 79 38 24

Sopa de fideos
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Huevos revueltos con patatas
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

Kcal HC Lip Prot
6 576 67 26 19Kcal HC Lip Prot
7 492 65 15 24Kcal HC Lip Prot
8 494 39 26 25Kcal HC Lip Prot
9 474 47 20 27Kcal HC Lip Prot
10 559 64 23 21

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Macarrones integrales con salsa italiana
Huevos revueltos con calabacín y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
13Kcal HC Lip Prot
14 565 68 21 23Kcal HC Lip Prot
15 629 67 24 33Kcal HC Lip Prot
16 472 62 15 21Kcal HC Lip Prot
17 457 50 18 24

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	585	65	22	29

Espaguetis integrales al ajillo
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	60	23	26

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	635	69	24	34

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans con salsa de tomate
Houdini's brunch con huevo, salchichas, bacon, champiñón y tomate asado
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 6KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírvenlo solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 415 58 16 11

2 561 54 29 20

3 588 67 22 27

Noodle soup
Tuna pastries
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup
Traditional stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Oven-baked hake with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

Kcal HC Lip Prot
6 576 67 26 19Kcal HC Lip Prot
7 574 72 22 23Kcal HC Lip Prot
8 427 42 22 16Kcal HC Lip Prot
9 474 47 20 27Kcal HC Lip Prot
10 473 63 12 23

Vichy cream
Albóndigas vegetales a la jardinera
Couscous
Fresh fruit

White rice with fried tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

Lightly fried green beans
Eggs in béchamel and tomato aurora sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

Wholemeal pasta with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

13

14

15

16

17

No canteen
service

Stewed lentils with vegetables
Courgette omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

Noodle soup
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)
Fresh fruit

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Rice pilaf
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	553	67	24	17

White rice with fried tomato sauce
Huevos revueltos
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	507	57	17	32

Lentil casserole with carrots
Filete de pollo asado con salsa de manzana verde
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	480	52	19	27

Magic beans with tomato sauce
Scrambled eggs with mushroom
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	60	23	26

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Ice cream

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	500	57	21	20

Noodle soup
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	463	47	24	14

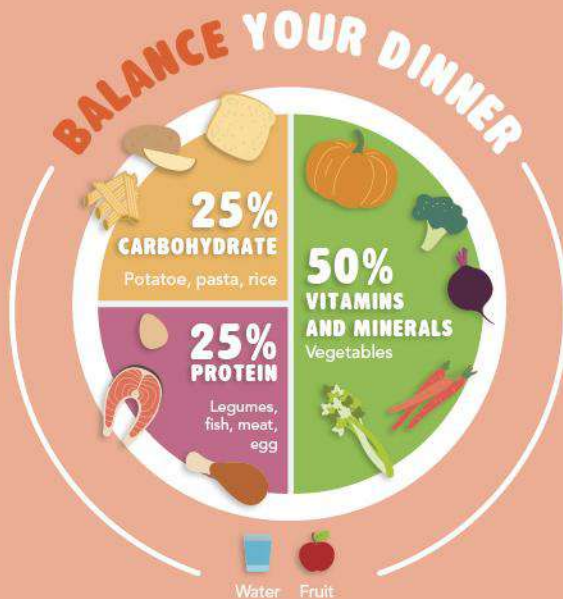
Cream of vegetable soup
Huevos revueltos
Sautéed potato slices
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	549	69	17	27

Wholegrain spaghetti al pomodoro with aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

White bean stew with vegetables
Breaded chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 316 39 7 23

2 561 54 29 20

3 544 56 22 27

Noodle soup
Roast chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup
Traditional stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Oven-baked hake with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Natural yoghurt

Kcal HC Lip Prot
6 576 67 26 19Kcal HC Lip Prot
7 574 72 22 23Kcal HC Lip Prot
8 494 39 26 25Kcal HC Lip Prot
9 474 47 20 27Kcal HC Lip Prot
10 473 63 12 23

Vichy cream
Albóndigas vegetales a la jardinera
Couscous
Fresh fruit

White rice with fried tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

Wholemeal pasta with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

13

14

15

16

17

No canteen
service

Stewed lentils with vegetables
Courgette omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Natural yoghurt

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Rice pilaf
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

White rice with fried tomato sauce
Scrambled eggs with chorizo
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentil casserole with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans with tomato sauce
Houdini's brunch with egg, sausages, bacon, mushrooms and roasted tomato
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	472	62	15	21

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

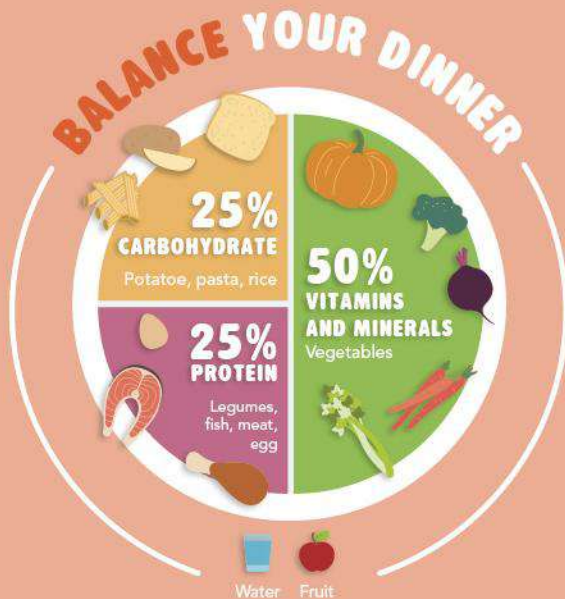
Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	549	69	17	27

Wholegrain spaghetti al pomodoro with aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	654	64	29	34

White bean stew with vegetables
Pollo empanado sin alérgenos
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 354 39 12 21

2 561 54 29 20

3 529 70 17 25

Gf noodle soup
Roast chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup
Traditional stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Oven-baked hake with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

Kcal HC Lip Prot
6 559 65 26 17Kcal HC Lip Prot
7 514 72 15 23Kcal HC Lip Prot
8 494 39 26 25Kcal HC Lip Prot
9 474 47 20 27Kcal HC Lip Prot
10 428 59 12 19

Vichy cream
Albóndigas vegetales a la jardinera
White rice
Fresh fruit

White rice with fried tomato sauce
Abadejo en tempura s/g
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

Pasta s/g-h italiana
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

13

14 577 68 23 22

15 554 71 19 25

16 538 58 26 18

17 457 50 18 24

No canteen
service

White bean stew with vegetables
Courgette omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

Gf noodle soup
Traditional stew (chickpeas, vegetables,
veal and poultry)
Fresh fruit

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Rice pilaf
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	611	66	26	28

Macarrones salteados s/g
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	514	49	24	24

Cream of mushroom soup
Filete de pollo asado en su jugo
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

White rice with fried tomato sauce
Scrambled eggs with chorizo
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	609	59	27	33

Chickpea stew with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans with tomato sauce
Houdini's brunch with egg, sausages, bacon, mushrooms and roasted tomato
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	516	63	20	19

Gf noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

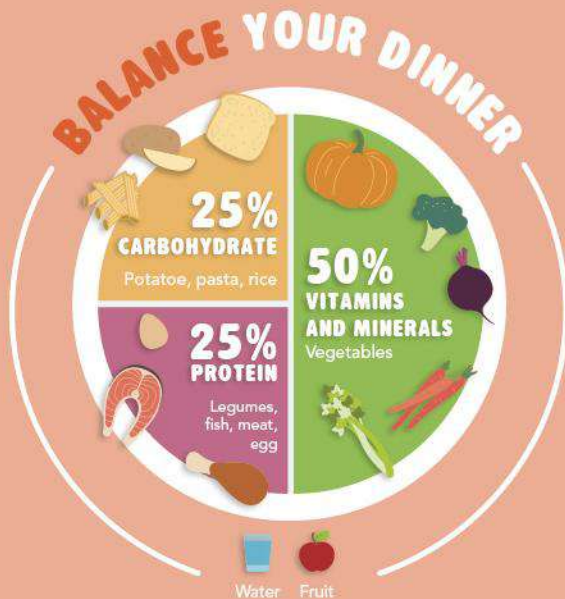
Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	550	72	18	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	654	64	29	34

White bean stew with vegetables
Pollo empanado sin alérgenos
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 354 39 12 21

2 561 54 29 20

3 529 70 17 25

Gf noodle soup
Roast chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup
Traditional stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Oven-baked hake with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

Kcal HC Lip Prot
6 576 67 26 19Kcal HC Lip Prot
7 574 72 22 23Kcal HC Lip Prot
8 494 39 26 25Kcal HC Lip Prot
9 518 47 20 37Kcal HC Lip Prot
10 428 59 12 19

Vichy cream
Albóndigas vegetales a la jardinera
Couscous
Fresh fruit

White rice with fried tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

Stewed white beans with pumpkin
Griddled chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Yogurt

Pasta s/g-h italiana
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Kcal HC Lip Prot
13Kcal HC Lip Prot
14 491 53 16 34Kcal HC Lip Prot
15 554 71 19 25Kcal HC Lip Prot
16 538 58 26 18Kcal HC Lip Prot
17 457 50 18 24

No canteen
service

Stewed lentils with vegetables
Grilled mixed burger
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

Gf noodle soup
Traditional stew (chickpeas, vegetables,
veal and poultry)
Fresh fruit

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Rice pilaf
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	611	66	26	28

Macarrones salteados s/g
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	521	66	16	28

White rice with fried tomato sauce
Filete de pollo asado en su jugo
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentil casserole with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	659	53	36	31

Magic beans with tomato sauce
Frankfurt sausages
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	538	58	26	18

Gf noodle soup
Traditional stew (chickpeas, vegetables,
veal and poultry)
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	471	47	21	24

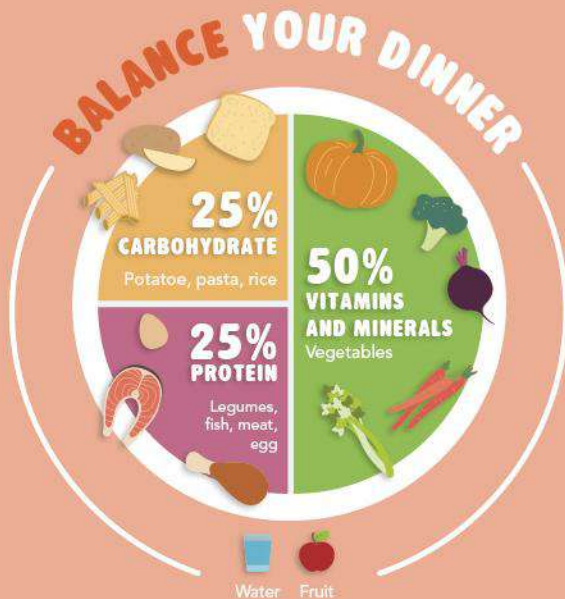
Cream of vegetable soup
Griddled loin of pork
Sautéed potato slices
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	550	72	18	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	654	64	29	34

White bean stew with vegetables
Pollo empanado sin alérgenos
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

**EVERY SPANIARD WASTES
AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?**



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	571	67	25	19
Cream of carrot soup Albóndigas vegetales a la jardinera Couscous Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	574	72	22	23
White rice with fried tomato sauce Floured haddock Lettuce, sweet corn and olives salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	565	68	21	23
Stewed lentils with vegetables Courgette omelette Lettuce, carrot and sweet corn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	316	39	7	23
Noodle soup Roast chicken fillet Lettuce and tomato salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25
Lightly fried green beans Pork stew in spanish sauce Roast potatoes Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	532	64	17	26
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Baked hake with lemon Lettuce and beetroot salad Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20
Cream of pumpkin soup Traditional stewed chicken ragout Chips Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	453	44	19	26
Stewed white beans with pumpkin French omelette Lettuce and tomato salad Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	494	56	21	20
Meat and vegetable soup Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry) Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	567	64	21	26
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Oven-baked hake with confit garlic and parsley Lettuce, carrot and sweet corn salad Alpro natural de soja				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	473	63	12	23
Wholemeal pasta with italian sauce Baked lemon sole Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24
Cream of vegetable soup Mustard chicken fillet Rice pilaf Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	553	67	24	17

White rice with fried tomato sauce
Huevos revueltos
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentil casserole with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	415	45	16	23

Magic beans with tomato sauce
Scrambled eggs with mushroom
Roast tomato
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	517	64	18	25

Arroz salteado con champiñones
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	494	56	21	20

Meat and vegetable soup
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

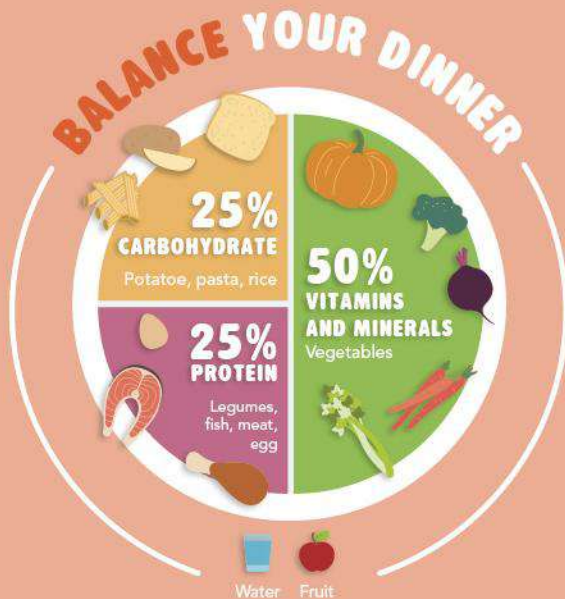
Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	528	65	16	26

Wholegrain spaghetti al pomodoro with aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

White bean stew with vegetables
Breaded chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	492	49	23	22
Vichy cream Homemade veal meatballs in tomato sauce White rice Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				
No canteen service				

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	514	72	15	23
White rice with fried tomato sauce Abadejo en tempura s/g Lettuce, sweet corn and olives salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	450	51	20	17
Cream of carrot soup Tortilla de patata y calabacín casera Lettuce, carrot and sweet corn salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	354	39	12	21
Gf noodle soup Roast chicken fillet Lettuce and tomato salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	501	49	23	24
Cream of fresh vegetable soup (carrot, courgette and onion) Pork stew in spanish sauce Roast potatoes Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	510	59	19	25
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Baked hake with lemon Lettuce and beetroot salad Natural yoghurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20
Cream of pumpkin soup Traditional stewed chicken ragout Chips Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	426	48	19	15
Potato stew with vegetables (carrot, pepper and onion) French omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	438	47	19	19
Gf noodle soup Cocido tradicional (sin legumbres) Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	485	59	17	25
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera Oven-baked hake with confit garlic and parsley Lettuce, carrot and sweet corn salad Natural yoghurt				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	428	59	12	19
Pasta s/g-h italiana Baked lemon sole Lettuce and carrot salad Fresh fruit				

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24
Cream of vegetable soup Mustard chicken fillet Rice pilaf Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	611	66	26	28

Macarrones salteados s/g
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	514	49	24	24

Cream of mushroom soup
Filete de pollo asado en su jugo
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	553	67	24	17

White rice with fried tomato sauce
Huevos revueltos
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	483	47	23	22

Potato stew with vegetables (carrot, pepper and onion)
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	455	43	25	15

Cream of carrot soup
Scrambled eggs with mushroom
Roast tomato
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	647	74	26	29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	438	47	19	19

Gf noodle soup
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	479	47	26	14

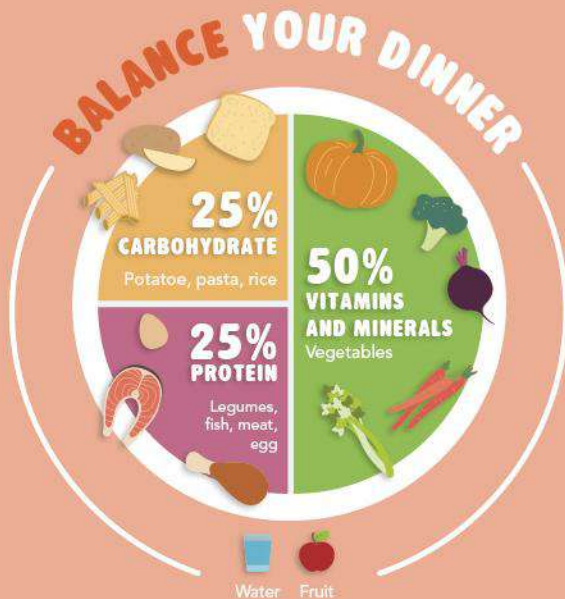
Cream of fresh vegetable soup (carrot, courgette and onion)
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	550	72	18	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	664	77	29	24

Sautéed wok rice with vegetables
Pollo empanado sin alérgenos
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	316	39	7	23

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	767	79	38	24

Noodle soup
Roast chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup
Traditional stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Scrambled eggs with chips
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	576	67	26	19

Vichy cream
Albóndigas vegetales a la jardinera
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	492	65	15	24

White rice with fried tomato sauce
Griddled chicken fillet
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25

Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	474	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	559	64	23	21

Wholemeal pasta with italian sauce
Huevos revueltos con calabacín y queso fundido
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	565	68	21	23

Stewed lentils with vegetables
Courgette omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	629	67	24	33

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Griddled loin of pork
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	472	62	15	21

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Rice pilaf
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	585	65	22	29

Espaguetis integrales al ajillo
Grilled pork scallopini
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

White rice with fried tomato sauce
Scrambled eggs with chorizo
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentil casserole with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans with tomato sauce
Houdini's brunch with egg, sausages, bacon, mushrooms and roasted tomato
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	60	23	26

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Ice cream

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	472	62	15	21

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

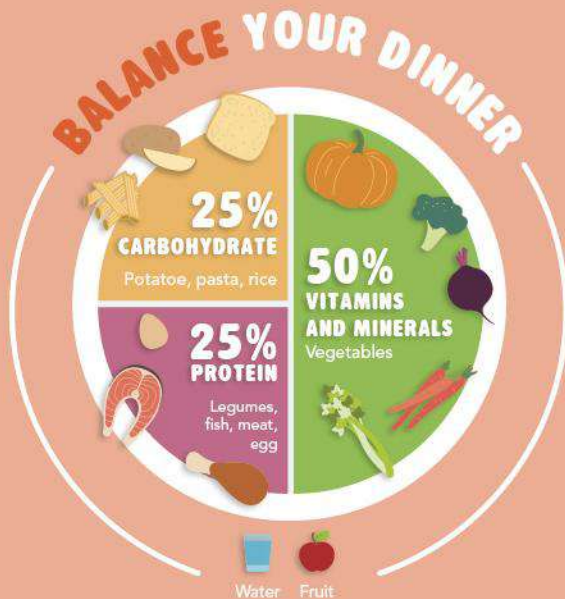
Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	635	69	24	34

Wholegrain spaghetti al pomodoro with aromatic herbs
Griddled loin of pork
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

White bean stew with vegetables
Breaded chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.

