

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
13		14		8		9		10 - Menú Oriental																															
Guisantes rehogados con tiras de jamón serrano		Patatas Riojanas (12)		Arroz blanco con tomate		Lentejas ecológicas a la campesina (12)		Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)																															
Magro de cerdo con tomate		Bacalao a la Gallega (con pimentón) (2,4,14)		Albóndigas de ternera en salsa (1,6,12)		Tortilla española de patata y cebolla (3)		Taqitos de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés																															
Croquetas veganas (1,6,10)		Salteado de Garbanzos al curry con Seitan (1,6,10)		Berenjenas rellenas de soja texturizada (1,6,10)		Sepia rebozada (al horno) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Seitán al estilo Katsu (1,6,10)																															
Arroz blanco al azafrán		Cous Cous (1,6,10)		Patatas cuadradillo (12)		Calabaza asada		Arroz al vapor																															
Brócoli salteados con ajitos		Hervido valenciano de verduras		Verduras a la plancha		Champiñones salteados		Verduras en tempura (harina de maíz)																															
Ensalada con huevo duro (3)		Ensalada de la Casa		Ensalada del Cheff		Ensalada Mediterránea (3,4)		Ensalada con miel y mostaza (10)																															
Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)																															
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																															
kcal	604,8	Lip	27,4	Prot	28,3	HdC	61	kcal	785,2	Lip	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	682,4	Lip	18,2	Prot	43,9	HdC	86																
15		16		17 - Menú Americano																																			
Macarrones Cacio e Peppe (1,3,6,7,10)		Judías blancas ecológicas con verduras (12)		Ensalada César con Pollo (1,3,6,7)																																			
Huevo sobre cama de pisto (3)		Cazón en adobo casero (1,4,6,10)		Hamburguesa completa (con bacon, lechuga, cebolla y queso) (1,3,6,7,12)																																			
Aalitas de pollo		Burrito vegano de hummus y verduras (1)		Hamburguesa vegana completa (1,6,12)																																			
Espárragos blancos		Grill de verduras y Batata		Patatas gajo al horno (12)																																			
Tomate asado al orégano		Guisantes salteados		Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)																																			
Ensalada Pico de Gallo		Ensalada de la casa		Ensalada Coleslaw (3,6)																																			
Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)																																			
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																																			
kcal	659,7	Lip	19,8	Prot	21,0	HdC	99	kcal	707,7	Lip	23,7	Prot	41,9	HdC	82	kcal	862,0	Lip	36,2	Prot	61,2	HdC	73																
20		21		22		23		24 - Menú Mexicano																															
Coditos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Crema de calabaza y zanahoria (12)		Lentejas ecológicas con chorizo y verduras (12)		Risotto de Champiñón y Bacon (7)		Sopa de pollo con maíz																															
Calamares al wok (14)		Pollo asado		Salmon al estrogón (horno) (4)		Guiso casero de pavo		Fajitas de pollo (1)																															
Albóndigas de ternera a la jardinera (1,6,7,9,10,12)		Hamburguesa casera vegetal de alubias blancas (1,6)		Tortilla de queso (3,7)		Taqitos de seitán en salsa (1,6,10)		Fajitas vegetarianas con verduras, frijoles y guacamole (1)																															
Falafel con salsa de yogur (1,6,7,10)		Cus cus (1,6,10)		Pincho Moruno		Parrillada de verduras		Pimiento rojo y verde y cebolla al horno																															
Espárragos blancos		Judías verdes rehogadas		Patatas cuadradillo (12)		Batata al horno		Arroz mexicano																															
Colíflor con mahonesa (3,6)		Ensalada mixta con huevo y atún (3,4)		Verduras de temporada a la plancha		Ensalada del Cheff		Ensalada verde																															
Ensalada con tricolor de pimientos		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)																															
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																															
kcal	656,3	Lip	16,0	Prot	45,8	HdC	82	kcal	680,6	Lip	23,9	Prot	36,2	HdC	80	kcal	505,5	Lip	17,1	Prot	25,5	HdC	62	kcal	683,5	Lip	23,3	Prot	42,4	HdC	76								
27		28		29		30		31 - Menú Nacional																															
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)		Fideuá marinera (1,2,3,4,6,10,14)		Crema de Calabacín (12)		Pasta Aglio E Olio (1,3,6,10)		Sopa de cocido (1,3,6,10)																															
Ragout de ternera		Cinta de lomo con pimientos		Filete de merluza rebozado (casero) (1,3,4,6,10)		Salchichas de pollo con cebolla caramelizada		Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, morcillo, ave, chorizo																															
Tiras veganas Mediterráneas (1,6)		Quiche casero de espinacas (1,3,5,6,7,10,11)		Hamburguesas vegetarianas encebolladas (1,6,12)		Pakoros de verduras		Cocido vegetariano (sin carne)																															
Arroz blanco		Verduras a la parrilla		Pan de ajo (1,6,7)		Brócoli salteado		Verduras variadas																															
Champiñones salteados		Patatas al horno (12)		Rehogado de verduras naturales		Puré de patata (7,12)		Espárragos blancos																															
Ensalada variada		Ensalada de la Casa		Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)		Ensalada con tiras de bacon		Ensalada Mediterránea (3,4)																															
Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)		Postre lácteo (7)																															
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada																															
kcal	788,9	Lip	47,4	Prot	37,5	HdC	53	kcal	787,7	Lip	21,0	Prot	43,0	HdC	107	kcal	785,2	Lip	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	786,2	Lip	28,9	Prot	32,6	HdC	103	kcal	787,2	Lip	29,9	Prot	33,6	HdC	104



Menú secundaria sin carne de cerdo - Enero 2025

Se sirve agua como bebida principal en el menú.

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10 - Menú Oriental
		Arroz blanco con tomate	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
		Albóndigas de ternera en salsa (1,6,12)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Taquitos de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés
		Patatas cuadradillo (12)	Calabaza asada	Arroz al vapor
		Verduras a la plancha	Champiñones salteados	Verduras en tempura (harina de maíz)
		Ensalada del Cheff	Ensalada Mediterránea (3,4)	Ensalada con miel y mostaza (10)
		Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)
		Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
LUNES	MARTES	15	16	17 - Menú Americano
13	14	15	16	17 - Menú Americano
Guisantes rehogados con cebolla y ajo	Patatas guisadas con verduras (12)	Macarrones Cacio e Peppe (1,3,6,7,10)	Judías blancas ecológicas con verduras (12)	Ensalada César con Pollo (1,3,6,7)
Tortilla francesa de calabacín (3)	Bacalao a la Gallega (con pimentón) (2,4,14)	Huevo sobre cama de pisto (3)	Cazón en adobo casero (1,4,6,10)	Hamburguesa de ternera/pollo sin bacon (lechuga, cebolla y queso) (1,3,6,7,12)
Arroz blanco al azafrán	Cous Cous (1,6,10)	Espárragos blancos	Grill de verduras y Batata	Patatas gajo al horno (12)
Brócoli salteados con ajitos	Hervido valenciano de verduras	Tomate asado al orégano	Guisantes salteados	Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10)
Ensalada con huevo duro (3)	Ensalada de la Casa	Ensalada Pico de Gallo	Ensalada de la casa	Ensalada Coleslaw (3,6)
Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
20	21	22	23	24 - Menú Mexicano
20	21	22	23	24 - Menú Mexicano
Coditos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Lentejas ecológicas con verduras (12)	Risotto de Champiñon (7)	Sopa de pollo con maíz
Calamares al wok (14)	Pollo asado	Tortilla de queso (3,7)	Guiso casero de pavo	Fajitas de pollo (1)
Espárragos blancos	Cus cus (1,6,10)	Patatas cuadradillo (12)	Parrillada de verduras	Pimiento rojo y verde y cebolla al horno
Coliflor con mahonesa (3,6)	Judías verdes rehogadas	Verduras de temporada a la plancha	Batata al horno	Arroz mexicano
Ensalada con tricolor de pimientos	Ensalada mixta con huevo y atún (3,4)	Ensalada Mediterránea (3,4)	Ensalada del Cheff	Ensalada verde
Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada
27	28	29	30	31 - Menú Nacional
27	28	29	30	31 - Menú Nacional
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)	Fideuá marinera (1,2,3,4,6,10,14)	Crema de Calabacín (12)	Pasta Aglio E Olio (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)
Ragout de ternera	Quiche casero de espinacas (1,3,5,6,7,10,11)	Filete de merluza rebozado (casero) (1,3,4,6,10)	Salchichas de pollo con cebolla caramelizada	Cocido vegetariano (sin carne)
Arroz blanco	Verduras a la parrilla	Pan de ajo (1,6,7)	Brócoli salteado	Verduras variadas
Champiñones salteados	Patatas al horno (12)	Rehogado de verduras naturales	Puré de patata (7,12)	Espárragos blancos
Ensalada variada	Ensalada de la Casa	Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)	Ensalada	Ensalada Mediterránea (3,4)
Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)	Postre lácteo (7)
Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada

Menú secundaria sin gluten - Enero 2025

Se sirve agua como bebida principal en el menú.

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10 - Menú Oriental
		Arroz blanco con tomate	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Verduras en tempura (harina de maíz)
		<u>Albóndigas sin alérgenos de ternera en salsa (6,7,12)</u>	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Taquitos de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés
		Patatas cuadradillo (12) Verduras a la plancha Ensalada del Cheff	Calabaza asada Champiñones salteados Ensalada Mediterránea (3,4)	Arroz al vapor Espárragos blancos Ensalada con miel y mostaza (10)
		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
LUNES	MARTES	15	16	17 - Menú Americano
13	14	Macarrones sin alérgenos Cacio e Peppe (7)	Judías blancas ecológicas con verduras (12)	Ensalada César con Pollo (croutons sin gluten,3,6,7)
Guisantes rehogados con tiras de jamón serrano	Patatas Riojanas (12)	Huevo sobre cama de pisto (3)	Cazón en adobo casero (harina de maíz,4)	Hamburguesa completa (con bacon, lechuga, cebolla y queso) (3,6,7,12). Pan sin gluten.
Magro de cerdo con tomate	Bacalao a la Gallega (con pimentón) (2,4,14)	Espárragos blancos Tomate asado al orégano Ensalada Pico de Gallo	Grill de verduras y Batata Guisantes salteados Ensalada de la casa	Patatas gajo al horno (12) Aritos de cebolla caseros (harina de maíz) Ensalada Coleslaw (3,6)
Arroz blanco al azafrán Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)	Cous Cous (sin alérgenos) Hervido valenciano de verduras Ensalada de la Casa	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23	24 - Menú Mexicano
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Lentejas ecológicas con chorizo y verduras (12)	Risotto de Champiñón y Bacon (7)	Sopa de pollo con maíz
Calamares al wok (14)	Pollo asado	Tortilla de queso (3,7)	Guiso casero de pavo	Fajitas de pollo (sin gluten)
Espárragos blancos Coliflor con mahonesa (3,6) Ensalada con tricolor de pimientos	Cus cus (1,6,10) Judías verdes rehogadas Ensalada mixta con huevo y atún (3,4)	Patatas cuadradillo (12) Verduras de temporada a la plancha Ensalada Mediterránea (3,4)	Parrillada de verduras Batata al horno Ensalada del Cheff	Pimiento rojo y verde y cebolla al horno Arroz mexicano Ensalada verde
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
27	28	29	30	31 - Menú Nacional
Coliflor Orly casera (harina de maíz)	Fideuá marinera (2,4,14). Pasta sin alérgenos.	Crema de Calabacín (12)	Pasta sin alérgenos Aglio E Olio	Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)
Ragout de ternera	Cinta de lomo con pimientos	Filete de merluza rebozado (casero) (4; harina de maíz)	Salchichas de pollo con cebolla caramelizada	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, zanahoria, patata, morcillo, ave, chorizo
Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada variada	Verduras a la parrilla Patatas al horno (12) Ensalada de la Casa	Pan sin gluten de ajo (6,7) Rehogado de verduras naturales Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)	Brócoli salteado Puré de patata (7,12) Ensalada con tiras de bacon	Verduras variadas Espárragos blancos Ensalada Mediterránea (3,4)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada



Menú secundaria vegetariano (ovolacteo) - Enero 2025

Se sirve agua como bebida principal en el menú.

VERDURAS
PASTA, ARROZ, HUEVOS
PESCADO
CARNE
POSTRES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10 - Menú Oriental
		Arroz blanco con tomate	Lentejas ecológicas a la campesina (12)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
		Berenjenas rellenas de soja texturizada (1,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla (3)	Seitán al estilo Katsu (1,6,10)
		Patatas cuadradillo (12) Verduras a la plancha Ensalada del Cheff	Calabaza asada Champiñones salteados Ensalada Mediterránea (3; sin atún)	Arroz al vapor Verduras en tempura (harina de maíz) Ensalada con miel y mostaza (10)
		Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
LUNES	MARTES	15	16	17 - Menú Americano
13	14	15	16	17 - Menú Americano
Guisantes rehogados con tiras de jamón serrano	Patatas quisadas con verduras (12)	Macarrones Cacio e Peppe (1,3,6,7,10)	Judías blancas ecológicas con verduras (12)	Ensalada César (no pollo) (1,3,6,7)
Croquetas veganas (1,6,10)	Salteado de Garbanzos al curry con Seitán (1,6,10)	Huevo sobre cama de pisto (3)	Burrito vegano de hummus y verduras (1)	Hamburguesa vegana completa (1,6,12)
Arroz blanco al azafrán Brócoli salteados con ajitos Ensalada con huevo duro (3)	Cous Cous (1,6,10) Hervido valenciano de verduras Ensalada de la Casa	Espárragos blancos Tomate asado al orégano Ensalada Pico de Gallo	Grill de verduras y Batata Guisantes salteados Ensalada de la casa	Patatas gajo al horno (12) Aritos de cebolla con salsa rancha (1,2,3,4,6,8,9,10) Ensalada Coleslaw (3,6)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
20	21	22	23	24 - Menú Mexicano
20	21	22	23	24 - Menú Mexicano
Coditos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Lentejas ecológicas con verduras (12)	Risotto de Champiñon (7)	Sopa de verduras con maíz
Falafel con salsa de yogur (1,6,7,10)	Hamburguesa casera vegetal de alubias blancas (1,6)	Tortilla de queso (3,7)	Taquitos de seitán en salsa (1,6,10)	Fajitas vegetarianas con verduras, frijoles y guacamole (1)
Espárragos blancos Coliflor con mahonesa (3,6) Ensalada con tricolor de pimientos	Cus cus (1,6,10) Judías verdes rehogadas Ensalada mixta con huevo (3)	Patatas cuadradillo (12) Verduras de temporada a la plancha Ensalada Mediterránea (3,4)	Parrillada de verduras Batata al horno Ensalada del Cheff	Pimiento rojo y verde y cebolla al horno Arroz mexicano Ensalada verde
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada
27	28	29	30	31 - Menú Nacional
27	28	29	30	31 - Menú Nacional
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)	Fideuá vegetal (1,3,6,10)	Crema de Calabacín (12)	Pasta Aglio E Olio (1,3,6,10)	Sopa casera de verduras (1,3,6,10)
Tiras veganas Mediterráneas (1,6)	Quiche casero de espinacas (1,3,5,6,7,10,11)	Hamburguesas vegetarianas encebolladas (1,6,12)	Pakoros de verduras	Cocido vegetariano (sin carne)
Arroz blanco Champiñones salteados Ensalada variada	Verduras a la parrilla Patatas al horno (12) Ensalada de la Casa	Pan de ajo (1,6,7) Rehogado de verduras naturales Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)	Brócoli salteado Puré de patata (7,12) Ensalada con tiras de bacon	Verduras variadas Espárragos blancos Ensalada Mediterránea (3; sin atún)
Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada	Postre lácteo (7) Fruta fresca de temporada