

## SEMANA 1 ALMUERZO

| <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>  |
|---|--|---|
| LENTEJAS CASERAS<br><br>CANELONES DE ESPINACAS<br><br>ENSALADA MIXTA          | PATATAS CON COSTILLA<br><br>MENESTRA DE VERDURAS<br><br>ENSALADA VERDE     | ARROZ CALDOSO MURCIANO<br><br>ESPAGUETIS NAPOLITANA<br><br>ENSALADA MIXTA     |
| MERLUZA COLBERT<br><br>ESTOFADO DE CERDO<br><br>POLLO ASADO AL LIMÓN          | TILAPIA A LA ROMANA<br><br>HAMBURGUESA DE TERNERA<br><br>JAMÓN BRASEADO    | HUEVOS ESTRELLADOS CON BAICON<br><br>LOMO ADOBADO<br><br>ALBÓNDIGAS JARDINERA |
| <b>JUEVES</b>   | <b>VIERNES</b>   | <b>SÁBADO</b>   |
| FABADA ASTURIANA<br><br>PASTA CARBONARA<br><br>ENSALADA MEDITERRÁNEA          | SOPA DE COCIDO<br><br>REPOLLO REHOGADO CON GARBANZOS<br><br>ENSALADA MIXTA | CANELONES CARNE<br><br>JUDÍAS VERDES CON PATATA<br><br>ENSALADA DE PASTA      |
| BACALAO A LA VIZCAÍNA<br><br>COSTILLA ASADA<br><br>RAGUT DE TERNERA           | COCIDO COMPLETO<br><br>FRITURA ANDALUZA<br><br>LOMO DE SAJONIA             | PANGA SALSA VERDE<br><br>BISTEC DE TERNERA<br><br>HUEVOS FRITOS A LA CHARRA   |
| <b>DOMINGO</b>  |  |   |
| PAELLA MIXTA<br><br>ESPÁRRAGOS CON MAHONESA<br><br>ENSALADA GOURMET CON QUESO |  |   |
| MERLUZA A LA AMERICANA<br><br>POLLO PLANCHA<br><br>CARNE MORUNA               |  |   |

## SEMANA 1 CENA

| <b>LUNES</b>                  | <b>MARTES</b>             | <b>MIÉRCOLES</b>              |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| CREMA DE CALABAZA             | SANDWICH VEGETAL          | BRÓCOLI AL VAPOR              |
| BUFFET ENSALADA               | BUFFET ENSALADA           | BUFFET ENSALADA               |
| CARNE MORUNA CON PATATA ASADA | POLLO A LA PLANCHA        | PANNINI                       |
| PANGA EN SALSA                | HOJALDRE DE JAMON Y QUESO | MERLUZA AL HORNO              |
| <b>JUEVES</b>                 | <b>VIERNES</b>            | <b>SÁBADO</b>                 |
| VICHYSOISE                    | CROISSANT JAMÓN Y QUESO   | EMPANADA DE BONITO            |
| BUFFET ENSALADA               | BUFFET ENSALADA           | BUFFET ENSALADA               |
| WRAP DE POLLO Y VERDURAS      | PESCADO DE TEMPORADA      | TILAPIA A LA ASTURIANA        |
| ESCALOPINES CON PIMIENTOS     | RUSITOS CON TOMATE        | ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA |
| <b>DOMINGO</b>                |                           |                               |
| ROLLITOS PRIMAVERA            |                           |                               |
| BUFFET ENSALADA               |                           |                               |
| MERLUZA PLANCHA               |                           |                               |
| TORTILLA ESPAÑOLA             |                           |                               |

## SEMANA 2 ALMUERZO

| <b>LUNES</b>                   | <b>MARTES</b>                        | <b>MIÉRCOLES</b>               |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| PATATAS MARINERAS              | ARROZ MILANESA                       | PATATAS MENEADAS               |
| ESPAGUETIS GRATINADOS          | GARBANZO MONTAÑES                    | MENESTRA DE VERDURAS           |
| ENSALADA VERDE                 | ENSALADA MURCIANA                    | ENSALADA TROPICAL              |
| CONEJO ESTOFADO                | POLLO ASADO CON CEBOLLA Y<br>COMINOS | ESTOFADO DE TERNERA            |
| TACOS DE CAELLA CON<br>PISTO   | MERLUZA EN SALSA                     | PLATIJA EN SALSA ROTEÑA        |
| LOMO CON VERDURAS              | FILETE DE TERNERA PLANCHA            | COSTILLA ASADA                 |
|                                |                                      |                                |
| <b>JUEVES</b>                  | <b>VIERNES</b>                       | <b>SÁBADO</b>                  |
| LASAÑA GRATINADA               | POTAJE                               | LENTEJAS ESTOFADAS             |
| ALUBIAS PINTAS CON<br>ARROZ    | COLIFLOR COCIDA CON<br>PATATA        | PANACHE DE VERDURAS            |
| ENSALADA MEDITERRÁNEA          | ENSALADA MIXTA                       | ENSALADA CAMPERA               |
| POLLO EN PEPITORIA             | CHULETA A LA NARANJA                 | PECHUGA DE POLLO<br>PLANCHA    |
| COLAS DE RAPE A LA<br>MARINERA | MERLUZA AL HORNO                     | CAELLA A LA PROVENZAL          |
| ALBÓNDIGAS CON TOMATE          | SALTEADO DE TERNERA                  | HUEVOS FRITOS CON<br>CHISTORRA |
|                                |                                      |                                |
| <b>DOMINGO</b>                 |                                      |                                |
| PAELLA MIXTA                   |                                      |                                |
| ENSALADILLA RUSA               |                                      |                                |
| ENSALADA VERDE                 |                                      |                                |
| ROTTI DE PAVO                  |                                      |                                |
| BACALAO VIZCAÍNA               |                                      |                                |
| ESCALOPINES DE CERDO           |                                      |                                |

## SEMANA 2 CENA

| <b>LUNES</b>                            | <b>MARTES</b>                                   | <b>MIÉRCOLES</b>   |
|---|---|--|
| PANACHÉ DE VERDURAS<br>BUFFET ENSALADA  | SOPA DE POLLO CON FIDEOS<br>BUFFET ENSALADA     | CODITOS NAPOLITANA<br>BUFFET ENSALADA                    |
| MERLUZA COSTA BRAVA<br>PECHUGA EMPANADA | FOGONERO KOSKERA<br>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA | ABADEJO A LAS FINAS<br>HIERBAS<br>HAMBURGUESA DE TERNERA |

| <b>JUEVES</b>                                       | <b>VIERNES</b>  | <b>SÁBADO</b>                         |
|---|---|---------------------------------------|
| CREMA DE CALABACÍN<br>BUFFET ENSALADA               | JUDIAS VERDES SALTEADAS<br>CON JAMÓN<br>BUFFET ENSALADA | CREMA DE CHAMPIÑÓN<br>BUFFET ENSALADA |
| LOMO ADOBADO<br>EMPANADILLAS DE ATÚN Y<br>CALAMARES | PIZZA DEL CHEF<br>PESCADO DEL DÍA                       | CORDON BLEU<br>FOGONERO AL HORNO      |

| <b>DOMINGO</b>  |
|---|
| ESPIRALES CON ATÚN Y<br>HUEVO DURO<br>BUFFET ENSALADA |
| TORTILLA PATATA<br><br>PECHUGAS AL CURRY              |

## SEMANA 3 ALMUERZO

| <b>LUNES</b>  | <b>MARTES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>  |
|---|--|---|
| <b>ESPAGUETIS CARBONARA</b><br><b>LENTEJAS CASTELLANAS</b><br><b>ENSALADA CAMPERA</b> | <b>ARROZ CON POLLO</b><br><b>COLIFLOR AJO ARRIERO</b><br><b>ENSALADA MIXTA</b> | <b>PATATAS CON COSTILLA</b><br><b>GUISANTES CON JAMÓN</b><br><b>ENSALADA PRINCESA</b>     |
| <b>GALLO EN SALSA</b><br><b>SAJONIA EN SALSA</b><br><b>BARBACOA</b>                   | <b>PANGA A LA ROMANA</b><br><br><b>POLLO ASADO CON PIÑA</b>                    | <b>BACALAO A LA</b><br><b>PORTUGUESA</b><br><br><b>ENTOMATADA DE LA</b><br><b>ANTONIA</b> |
| <b>REVUELTO DE AJETES</b>   | <b>TORTILLA DE PATATA</b>  | <b>HAMBURGUESA DE TERNERA</b>   |

| <b>JUEVES</b>   | <b>VIERNES</b>   | <b>SÁBADO</b>  |
|---|--|--|
| <b>SOPA DE COCIDO</b><br><br><b>REPOLLO REHOGADO</b>                            | <b>PAELLA VALENCIANA</b><br><br><b>ESPINACAS GRATÉN</b>                      | <b>SOPA DE PICADILLO</b><br><br><b>MACARRONES DIABLA CON</b><br><b>QUESO</b>       |
| <b>ENSALADA MIXTA</b><br><b>COCIDO COMPLETO</b>                                 | <b>ENSALADA VERDE</b><br><b>BISTEC DE TERNERA</b>                            | <b>ENSALADA DE TOMATE</b><br><b>ALBÓNDIGAS ESTOFADAS</b>                           |
| <b>TILAPIA A LA ASTURIANA</b><br><br><b>CHULETA DE CERDO</b><br><b>BRASEADA</b> | <b>MERLUZA EN SALSA</b><br><b>AMERICANA</b><br><br><b>HUEVOS ESTRELLADOS</b> | <b>CALAMAR SALSA</b><br><b>AMERICANA CON ARROZ</b><br><br><b>MILANESA DE POLLO</b> |

| <b>DOMINGO</b>  |
|---|
| <b>LASAÑA GRATINADA</b><br><br><b>PIÑA CON JAMÓN</b><br><br><b>ENSALADA GOURMET</b> |
| <b>SAN JACOBO</b><br><br><b>SALMÓN AL HORNO</b><br><br><b>LOMO ADOBADO</b>          |

## SEMANA 3 CENA

| <b>LUNES</b>                    | <b>MARTES</b>                      | <b>MIÉRCOLES</b>                 |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <b>SANDWICH MIXTO</b>           | <b>EMPANADA ARGENTINA DE POLLO</b> | <b>CREMA DE VERDURAS</b>         |
| <b>BUFFET ENSALADA</b>          | <b>BUFFET ENSALADA</b>             | <b>BUFFET ENSALADA</b>           |
| <b>ABADEJO A LA PLANCHA</b>     | <b>RAPE A LA GALLEGA</b>           | <b>MERLUZA EN SALSA</b>          |
| <b>MILANESA DE POLLO</b>        | <b>FILETE DE JAMÓN BASEADO</b>     | <b>TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO</b> |
| <b>JUEVES</b>                   | <b>VIERNES</b>                     | <b>SÁBADO</b>                    |
| <b>CODITOS CON TOMATE</b>       | <b>MENESTRA DE VERDURA</b>         | <b>CREMA DE CHAMPIÑÓN</b>        |
| <b>BUFFET ENSALADA</b>          | <b>BUFFET ENSALADA</b>             | <b>BUFFET ENSALADA</b>           |
| <b>BURRITO DE POLLO Y QUESO</b> | <b>ROTTI DE PAVO</b>               | <b>HUEVOS FRITOS</b>             |
| <b>PANGA EN SALSA</b>           | <b>FOGONERO A LA KOSKERA</b>       | <b>CROISSANT RELLENO</b>         |
| <b>DOMINGO</b>                  |                                    |                                  |
| <b>ENSALADILLA CON CUEROS</b>   |                                    |                                  |
| <b>BUFFET ENSALADA</b>          |                                    |                                  |
| <b>CALAMARES Y BOQUERONES</b>   |                                    |                                  |
| <b>TORTILLA DE PATATA</b>       |                                    |                                  |

## SEMANA 4 ALMUERZO

| <b>LUNES</b>             | <b>MARTES</b>        | <b>MIÉRCOLES</b>          |
|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| LENTEJAS CON CHORIZO     | PATATAS A LA RIOJANA | ARROZ CON VERDURAS        |
| JUDÍAS VERDES CON PATATA | MACARRONES CON ATUN  | CANELONES DE<br>ESPINACAS |
| ENSALADA DE PASTA        | ENSALADA MIXTA       | ENSALADA MIXTA            |
| TERNERA GUISADA          | COSTILLA AL HORNO    | SAN JACOBO SERRANO        |
| PLATIJA EN SALSA VERDE   | CAZUELA DE CARBONERO | BACALAO A LA VIZCAÍNA     |
| SALCHICHAS AL VINO       | MILANESA DE POLLO    | TORTILLA ESPAÑOLA         |

| <b>JUEVES</b>             | <b>VIERNES</b>                          | <b>SÁBADO</b>                 |
|---------------------------|---|-------------------------------|
| ALUBIAS ESTOFAS           | PAELLA MIXTA                            | GARBANZOS MONTAÑES            |
| SOPA CASTELLANA           | JUDÍAS VERDES CON PATATA                | COLIFLOR AJO ARRIERO          |
| ENSALADILLA RUSA          | ENSALADA VERDE                          | ENSALADA GOURMET              |
| CARNE MORUNA              | FILETE DE TERNERA A LA<br>PLANCHA       | MORUNOS CON<br>VERDURAS       |
| TILÁPIA EN SALSA          | ALBÓNDIGAS DE BACALAO<br>EN SALSA VERDE | RAPE A LAS HIERBAS            |
| HUEVOS FRITOS A LA CHARRA | ALITAS DE POLLO<br>BARBACOA             | CRUJIENTE DE TIRAS DE<br>PAVO |

| <b>DOMINGO</b>                  |
|---------------------------------|
| PATATAS GUISADAS CON<br>PESCADO |
| BRÓCOLI AL LIMÓN                |
| ENSALADA NICOSE                 |
| POLLO ASADO                     |
| MERLUZA A LA ROMANA             |
| LOMO DE CERDO A LA<br>PLANCHA   |

## SEMANA 4 CENA

| <b>LUNES</b>                     | <b>MARTES</b>                     | <b>MIÉRCOLES</b>               |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <b>CREMA DE VERDURAS</b>         | <b>SOPA DE MENUDILLO</b>          | <b>SALTEADO DE VERDURAS</b>    |
| <b>BUFFET ENSALADA</b>           | <b>BUFFET ENSALADA</b>            | <b>BUFFET ENSALADA</b>         |
| <b>LOMO EN SALSA DE NARANJA</b>  | <b>HOT DOG XXL EN PAN</b>         | <b>EMPANADA DE ATÚN</b>        |
| <b>MERLUZA PLANCHA</b>           | <b>TILAPIA EN SALSA DE TOMATE</b> | <b>CARBONERO A LA VASCA</b>    |
| <b>JUEVES</b>                    | <b>VIERNES</b>                    | <b>SÁBADO</b>                  |
| <b>MACARRONES CON TOMATE</b>     | <b>VICHYSOISE</b>                 | <b>SOPA DE ARROZ</b>           |
| <b>BUFFET ENSALADA</b>           | <b>BUFFET ENSALADA</b>            | <b>BUFFET ENSALADA</b>         |
| <b>PESCADO DEL DIA</b>           | <b>PANGA AL HORNO</b>             | <b>FOGONERO CON VERDURITAS</b> |
| <b>CHULETA DE SAJONIA</b>        | <b>ESCALOPINES</b>                | <b>HUEVOS FRITOS</b>           |
| <b>DOMINGO</b>                   |                                   |                                |
| <b>ROLLITOS PRIMAVERA</b>        |                                   |                                |
| <b>BUFFET ENSALADA</b>           |                                   |                                |
| <b>MAGRO A LA PLANCHA</b>        |                                   |                                |
| <b>HOJALDRE DE JAMON Y QUESO</b> |                                   |                                |



## SEMANA 5 ALMUERZO

| <b>LUNES</b>             | <b>MARTES</b>                   | <b>MIÉRCOLES</b>             |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ESPAGUETIS CUATRO QUESOS | PATATAS CHARCUTIER              | LENTEJAS A LA CASTELLANA     |
| POTAJE                   | PASTEL DE ESPINACAS             | COLIFLOR Y BRÓCOLI A LA VERA |
| ENSALADA DE CRUDITES     | ENSALADA DE PASTA ITALIANA      | ENSALADA PRINCESA            |
| ESCALOPE PANE            | SALCHICHAS AL VINO              | RAGUT DE PAVO                |
| LENGUADO MENIERE         | BACALAO AL PIL-PIL              | RAPE A LA GALLEGA            |
| GUIISO DE POLLO AL CURRY | PECHUGA DE POLLO AL AJO TOSTADO | CABECERO A LA HÚNGARA        |

| <b>JUEVES</b>                  | <b>VIERNES</b>       | <b>SÁBADO</b>              |
|--------------------------------|----------------------|----------------------------|
| ARROZ BLANCO CON HUEVO FRITO   | SOPA DE COCIDO       | PAELLA MIXTA               |
| FABADA ASTURIANA               | REPOLLO REHOGADO     | CANELONES DE CARNE         |
| ENSALADA VERDE                 | ENSALADA TROPICAL    | ENSALADILLA RUSA Y CORTEZA |
| ASADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES | COCIDO COMPLETO      | LOMO ASADO EN SU JUGO      |
| CENTROS DE MERO A LA MILANESA  | MERLUZA A LA CERVEZA | TILAPIA CON VERDURITAS     |
| ALBÓNDIGAS CASERAS             | HAMBURGUESA          | POLLO AL LIMÓN             |

| <b>DOMINGO</b>               |
|------------------------------|
| TALLARINES CARBONARA         |
| PATATAS A LA MARINERA        |
| ESPÁRRAGOS BLANCOS CON SALSA |
| SAJONIA AL HORNO             |
| TACOS DE CAELLA              |
| CARNE MORUNA                 |

## SEMANA 5 CENA

| <b>LUNES</b>                                     | <b>MARTES</b>                           | <b>MIÉRCOLES</b>  |
|--|---|---|
| CREMA DE CALABACIN<br>BUFFET ENSALADA            | SANDWICH VEGETAL<br>BUFFET ENSALADA     | CREMA DE PUERROS<br>BUFFET ENSALADA                       |
| RUSITO DE AVE CON QUESO<br>TILAPIA A LA MARINERA | LOMO DE SAJONIA<br>PANGA A LA ROMANA    | HAMBURGUESA DE TERNERA<br>MERLUZA COLBERT                 |
| <b>JUEVES</b>                                    | <b>VIERNES</b>                          | <b>SÁBADO</b>   |
| EMPANADA ARGENTINA DE POLLO<br>BUFFET ENSALADA   | COLIFLOR CON SOFRITO<br>BUFFET ENSALADA | CODITOS CON TOMATE<br>BUFFET ENSALADA                     |
| LOMO ADOBADO A LA PARRILLA<br>CAELLA COSTA BRAVA | CORDON BLEU<br>SALMÓN A LA PLANCHA      | TORTILLA DE PATATA CON BECHAMEL<br>ABADEJO EN SALSA VERDE |
| <b>DOMINGO</b>                                   |   |   |
| BRÓCOLI AL VAPOR<br>BUFFET ENSALADA              |   |   |
| CARBONERO AL HORNO<br>PANINI DE LA CASA          |   |   |

## SEMANA 6 ALMUERZO

| LUNES                        | MARTES                         | MIÉRCOLES                     |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ARROZ MARINADO               | MACARRONES NAPOLITANA          | ALUBIAS DE COLOR CON MORCILLA |
| LENTEJAS ESTOFADAS           | MENESTRA DE VERDURA            | PATATAS MENEADAS              |
| ENSALADA MIXTA               | ENSALADA CAMPERA               | ENSALADA PRINCESA             |
| POLLO GUISADO                | ALBÓNDIGAS CASERAS             | HAMBURGUESA GRATINADA         |
| MERLUZA A LA GALLEGA         | SALMÓN ENCEBOLLADO             | CALAMARES EN SU TINTA Y ARROZ |
| COSTILLA ASADA               | HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL    | CONEJO ESTOFADO               |
| JUEVES                       | VIERNES                        | SÁBADO                        |
| PATATAS CON COSTILLA         | PAELLA DE CARNE                | GARBANZOS A LA MADRILEÑA      |
| ESPINACAS CAN BECHAMEL       | ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN | BRÓCOLI AL AJO ARRIERO        |
| ENSALADA VERDE               | ENSALADA DE PASTA              | ENSALADA HAWAIANA             |
| LOMO DE SAJONIA A LA MOSTAZA | ESCALOPE MILANESA              | RAGUT DE CERDO                |
| PANGA A LA ROMANA            | BACALAO AL HORNO               | ABADEJO AL VINO BLANCO        |
| ESTOFADO DE TERNERA          | MUSLO DE POLLO CON PIÑA        | SALCHICHAS AL VINO            |
| DOMINGO                      |                                |                               |
| CANELONES GRATINADOS         |                                |                               |
| ESPÁRRAGOS CON MAHONESA      |                                |                               |
| ENSALADA CRUDITES            |                                |                               |
| BOLITAS DE TERNERA AL CURRY  |                                |                               |
| MERLUZA A LA CERVEZA         |                                |                               |
| HUEVOS FRITOS CON CHORIZO    |                                |                               |

## SEMANA 6 CENA

| <b>LUNES</b>                 | <b>MARTES</b>                 | <b>MIÉRCOLES</b>                   |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| SOPA DE POLLO CON FIDEOS     | ROLLITOS PRIMAVERA            | ESPAGUETI SALTEADO CON BOCA DE MAR |
| BUFFET ENSALADA              | BUFFET ENSALADA               | BUFFET ENSALADA                    |
| CHULETAS A LA PORTUGUESA     | PIZZA ITALIANA                | BURRITOS DEL CHEF                  |
| FOGONERO AL LIMÓN            | PECHUGA DE POLLO AL AJILLO    | TILAPIA CARDENAL                   |
|                              |                               |                                    |
| <b>JUEVES</b>                | <b>VIERNES</b>                | <b>SÁBADO</b>                      |
| VICHYSOISE                   | ENTREMESES VARIADOS           | SÁNDWICH MIXTO                     |
| BUFFET ENSALADA              | BUFFET ENSALADA               | BUFFET ENSALADA                    |
| TORTILLA DE PATATA GRATINADA | PANGA DORÉ                    | FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE   |
| HAMBURGUESA                  | FILETE DE MAGRO A LA PIMIENTA | BURGUER DE POLLO                   |
|                              |                               |                                    |
| <b>DOMINGO</b>               |                               |                                    |
| CREMA CALABAZA               |                               |                                    |
| BUFFET ENSALADA              |                               |                                    |
| CINTA DE LOMO ADOBADA        |                               |                                    |
| CAELLA CON PISTO             |                               |                                    |