



Menús diseñados por  
Begoña Rodrigo  
Ganadora de  
Top Chef España

24

JUNIO-19



1

JULIO-19

915 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y  
ORÉGANO**  
**CAZON EN ADOBO CON  
CHAMPIÑÓN**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

8

778 kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 9

**Plato a compartir: Paté de atún  
con romero y pan tostado**  
**ENSALADA VIP DE LECHUGAS MIX  
CON PAVO, TOMATE, PEPINO Y  
SALSA DE YOGUR  
VICHYSEOISE**  
**LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
CASERA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

15

824 kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

**ENSALADA CON DRESSING DE  
REMOLACHA Y YOGURT**  
**SOPA DE ESTRELLAS**  
**HAMBURGUESA DE TERNERA CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

22

598 kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: G: 8

**Plato a compartir: Dip de salmón y  
queso con eneldo**  
**VERDURA LOCAL**  
**ENSALADA VIP DE ESPINACA, PARMESANO Y  
CHERRIES CON VINAGRETA DE ROMERO**  
**HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA  
Y ZANAHORIA**  
**LOMO A LAS FINAS HIERBAS,  
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO**  
**YOGURT ECOLOGICO**

25



2

896 kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**

**ENSALADA VIP DE LECHUGAS,  
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y SERRANO  
CON VINAGRETA DE ENELDO**  
**GARBANZOS BOLAÑESA**  
**ESTOFADO DE TERNERA CON  
QUINOA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

9

589 kcal. P.: 28 HC.: 45 L.: 22 G.: 3

**ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS**  
**LENTEJAS CON QUINOA**  
**LIBRITOS DE JAMOS DE YORK Y  
QUESO CON CHAMPIÑÓN**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

16

634 kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 4

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**

**ENSALADA DE ESCAROLA, PAVO,  
NARANJA Y VINAGRETA DE OLIVA  
VERDE**  
**ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON  
GARBANZOS Y VERDURITAS**  
**ALBONDIGAS CON  
PURE DE PATATA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

23

702 kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: G.: 12

**ENSALADA TROPICAL (CON PIÑA Y  
JAMON)**  
**CODITOS A LA BOLAÑESA**  
**BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS  
DE PIMIENTO Y MAHONESA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

26



3

671 kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

**Plato a compartir: Guacamole con  
nachos**

**ENSALADA DE DADOS DE QUESO**  
**ENSALADA DE PATATA CON TOMATE,  
ATUN Y HUEVO DURO**  
**ESCALOPINES MARSALA CON  
VERDURAS GRATINADAS**  
**YOGURT ECOLOGICO**

10

691 kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 8

**ENSALADA DE TOMATE, HUEVO DURO,  
ATUN, MAIZ Y QUESO**  
**PAELLA CON ALCACHOFA Y COSTILLA  
(CON JUDIAS Y POLLO)**  
**HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO  
IBERICO Y CEBOLLA CARAMELIZADA**  
**YOGURT ECOLOGICO**

17

867 kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 10

**ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
ESPARRAGOS Y ACEITUNAS)**  
**ARROZ AL CURRY CON GAMBAS**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN**  
**YOGURT ECOLOGICO**

24

860 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: G:13

**ENSALADA DE QUESO DE CABRA Y  
SALMON**  
**ARROZ A LA CUBANA**  
**SALCHICAS CON HUEVOS FRITOS**  
**HELADO**

27

702 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 12

**PRODUCTO INTEGRAL**

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA**  
**MACARRONES (INTEGRAL) CON  
TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO**  
**RABAS DE CALAMAR CON SALSA  
TARTARA Y**  
**CALABACÍN AL HORNO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

4

878 kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

**ENSALADA VIP DE LOLLO, QUESO  
CURADO Y TOMATE CON VINAGRETA  
DE ROMERO**  
**CREMA DE VERDURAS CON  
TOSTONES**  
**PINCHO MORUNO CON PATATA ROJA  
ASADA Y PIMENTON**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

11

805 kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: G.: 6

**ENSALADA CESAR**  
**ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAIZ)**  
**ATÚN ORLY CON CEBOLLA FRITA EN  
ACEITE Y OREGANO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

18

750 kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 48 G.: 6

**Plato a compartir: Humus con  
pimentón, aceite y picos**  
**ENSALADA DE LECHUGA, CHERRIES Y  
REMOLACHA CON ALIÑO DE MOSTAZA**  
**ENSALADA DE PASTA TROPICAL  
(CON PIÑA Y JAMON DULCE)**  
**ABADEJO GRATINADO CON QUESO  
CON PISTO DE PIMIENTO FRITO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

28

744 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 45 G.: 10

**ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA Y MAÍZ**  
**ENSALADILLA RUSA (CON HUEVO  
DURO ATUN Y MAHONESA)**  
**LONGANIZAS CON PISTO**

5

704 kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

**ARROZ D.O. VALENCIA**

**ENSALADA IV ESTACIONES CON  
DRESSING DE YOGUR**  
**ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA**  
**PANACHE DE FIAMBRE CON QUESO  
FRESCO**

12

**JORNADA GASTRONÓMICA  
DE LA CHINA**

**ROLLITOS DE PRIMAVERA**  
**ARROZ THAI (CON VERDURITAS,  
GAMBAS Y SOJA)**  
**WOK DE PAVO CON VERDURAS**  
**CREMA PEQUINESA A LA NARANJA**

19

937 kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

**ENSALADA VIP DE ESPINACA,  
PARMESANO Y CHERRIES CON  
VINAGRETA DE ROMERO**  
**CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE  
JAMON**  
**ALITAS DE POLLO CON MIEL Y  
MOSTAZACON PATATAS AL HORNO**  
**HELADO**