



MONDAY

2

MIXED SALAD
LENTILS WITH VEGETABLES
FRENCH OMELETTE
MIXED VEGETABLES
FRUIT

9

MIXED SALAD
PASTA WITH CARROT SOUP
BEEF AND VEGETABLE RAGOUT WITH
FRENCH FRIES
FRUIT

16

HOLIDAY

23

SEAFOOD GOURMET DAY WITH ANGEL
LEON
PASTA SALAD WITH SWEETCORN,
TOMATO, HARD BOILED EGG,
CRABSTICKS AND TUNA
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
FISH NOODLES WITH JULIENNE
MUSHROOMS
PETIT SUISSE

30

MIXED SALAD
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO
AND OREGANO SAUCE
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
SLICED POTATOES
FRUIT

TUESDAY

3

MIXED SALAD
PASTA STAR SOUP
GRILLED FISH FILLET
PEAS WITH OLIVE OIL
FRUIT

10

MIXED SALAD
BEAN SOUP
CHEESE PIZZA
ONIONS
FRUIT

17

HOLIDAY

24

ORGANIC PULSES
MIXED SALAD
CHICKPEAS WITH TOMATO
SPANISH OMELETTE
POTATO WEDGES WITH GARLIC AND
MAYONNAISE SAUCE
FRUIT

31

MIXED SALAD
RICE WITH SWEETCORN AND CARROTS
BAKED COD
FRESH TOMATO
FRUIT

WEDNESDAY

4

MIXED SALAD
WHITE RICE
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
JELLY

11

SALSA GOURMET DAY
TOMATO, LETTUCE, TUNA, EGG AND
BEETROOT SALAD
MUSHROOM AND CHARD VELOUTÉ
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

18

HOLIDAY

25

MIXED SALAD
PASTA WITH CARROT SOUP
PIZZA WITH TUNA FISH, OLIVES, TOMATO
AND MOZZARELLA
YOGHURT (ORGANIC)

THURSDAY

5

LOCAL PRODUCE
MIXED SALAD
CREAM OF LEEK SOUP
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
COURGETTE
FRUIT

12

MIXED SALAD
CHEESE AND GARLIC MACARONI
CHEESE OMELETTE
FRESH TOMATO
FRUIT

19

HOLIDAY

26

"D.O VALENCIA" RICE
MIXED SALAD
RICE WITH VEGETABLES
MARINATED FISH
RATATOUILLE
FRUIT

FRIDAY

6

MIXED SALAD
PASTA WITH TOMATO SAUCE
SWEET AND SOUR CHICKEN
ROAST PUMPKIN
YOGHURT (ORGANIC)

13

MIXED SALAD
RICE WITH VEGETABLES
GRILLED SALMON
BROCCOLI
FRUIT IN SYRUP

20

HOLIDAY

27

MIXED SALAD
FIDEUA WITH FISH
CHEESE CROQUETTES
SLICED CARROTS
FRUIT



NUTRITIPS

A fascinating story...

The Origin of Potatoes

Potatoes were first cultivated 8000 years ago in Inca territory in the high plains of the Andes.

The first europeans who tasted potatoes were those who accompanied the Spanish explorer Gonzalo Jiménez de Quesada in 1537, although they weren't introduced to Spain until 1560 by Pedro Cieza de León.

After being brought to Spain, potatoes were spread to Portugal, Italy and France.



EVENING MEAL



IF YOU HAD THIS FOR LUNCH...	YOU CAN HAVE THIS FOR DINNER
Cereals, starchy foods or pulses	Raw or cooked vegetables
Vegetables	Cereals or starchy foods
Meat	Fish or eggs
Fish	Lean meat or eggs
Egg	Fish or lean meat
Fruit	Dairy product or fruit
Dairy product	Fruit

NOTES:

In case of allergies or intolerances try to maintain a good diet replacing foods not tolerated by others within the same family.

Our company freezes the fish to be consumed raw or undercooked, as established by R.D. 1420/2006. As established in RE 1169/2011, the kitchen has information on the allergen content of the prepared menus.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

VACACIONES

23

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON
ENSALADA DE PASTA, MAIZ, TOMATE
HUEVO DURO, CANGREJO Y ATUN
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TALLARINES DE MERLUZA CON JULIANA
DE SETAS
PETIT SUISSE

30

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

3

ENSALADA VARIADA
SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE LEGUMBRES
PIZZA DE QUESO
CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

17

VACACIONES

24

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA VARIADA
GARBANZOS CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
PATATAS ALI OLI
FRUTA DE TEMPORADA

31

ENSALADA VARIADA
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
BACALAO AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

4

ENSALADA VARIADA
ARROZ BLANCO
GARBANZOS CON VERDURAS
GELATINA

11

JORNADA DE LAS SALSAS
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ATÚN,
HUEVO Y REMOLACHA
VELOUTÉ DE SETAS CON SALTEADO DE
ACELGAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
NATILLAS DE CHOCOLATE

18

VACACIONES

25

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y
MOZZARELLA
YOGUR (ECOLÓGICO)

5

VERDURA LOCAL
ENSALADA VARIADA
CREMA DE PUERROS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADA VARIADA
MACARRONES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
TORTILLA DE QUESO
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

19

VACACIONES

26

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADA VARIADA
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE
TOMATE
POLLO AGRIDULCE
CALABAZA ASADA
YOGUR (ECOLÓGICO)

13

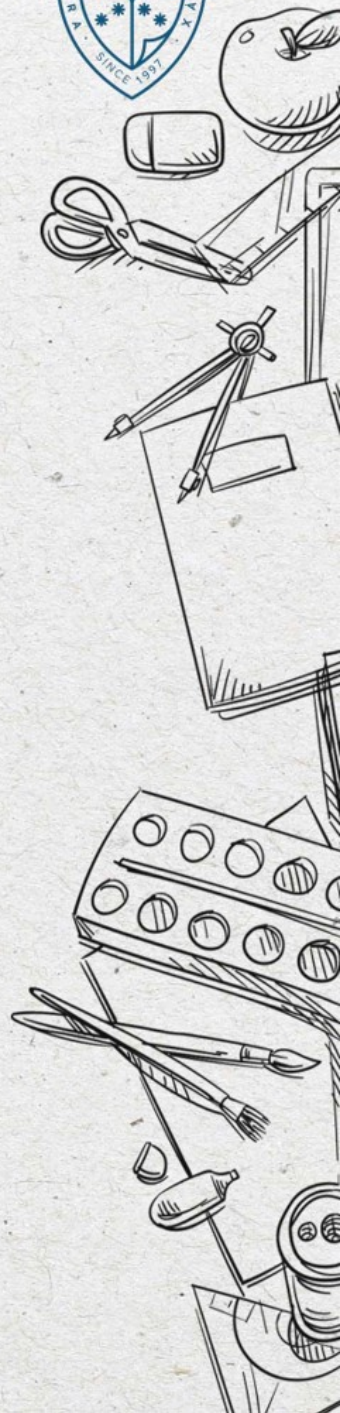
ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA EN ALMÍBAR

20

VACACIONES

27

ENSALADA VARIADA
FIDEUA CON PESCADO
CROQUETAS DE QUESO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA





NUTRITIPS

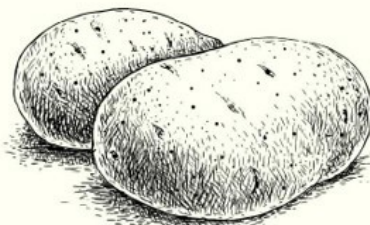
Una historia fascinante...

¿Conoces el origen de la patata?

La patata empezó a cultivarse hace 8000 años en territorio Inca, en la zona alta de los Andes.

Los primeros europeos que probaron la patata fueron los hombres que acompañaban al explorador español Gonzalo Jiménez de Quesada en 1537, aunque no fue hasta 1560 cuando, de la mano de Pedro Cieza de León, fue introducida en España.

De España pasó a Portugal, Italia y Francia.



"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

ima

MENÚ CENA



SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

