

MENÚS DEL 12 AL 18 DE OCTUBRE

COMIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR
GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO
ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO
MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO
ESPAGUETTIS CON TOMATE Y CHORIZO	PENNES FRUTTI DI MARE	ESPAGUETTIS CARBONARA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN	ESPAGUETTIS CON SALSA DE QUESOS	MACARRONES AL PESTO ROJO	ALCACHOFAS CON VERDURAS
ENSALADA DE LENTEJAS	CALABAZA, ALUBIAS CON ESPINACAS Y PARMESANO	LENTEJAS ESTOFADAS	MUSAKA	PATATAS A LA RIOJANA	ENSALADA DE PATATA	ENSALADA DE ALUBIAS
2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR
FIDEUA DE PESCADO	PAELLA DE MAGRA CON VERDURAS	ARROZ A BANDA	GYOZAS DE POLLO CON ARROZ SALTEADO	PAELLA DE SECRETO	SECRETO A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS	ARROZ CALDERO
LOMO A LA PIMIENTA CON PATATAS	MARMITAKO	ALBONDIGAS YAKITORI CON ARROZ SALTEADO	REVUELTO DE BACALAO, AJOS TIERNOS Y PATATA	MERLUZA CON PATATAS Y PIMIENTO	PISTO CON HUEVO	CROQUETAS CASERSAS DE JAMÓN CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON
MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS

TODOS LOS DÍAS

MENU BAJO EN CALORIAS

1º Y 2º PLATO A ELEGIR

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA

BACALAO A LA PLANCHA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON VERDURAS

MENU COMPLETO

1º A ELEGIR

HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
CROQUETAS CASERAS CON PATATAS
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
ENSALADA CÉSAR
ENSALADA DE HOJAS Y QUESO

2º A ELEGIR

BACALAO A LA PLANCHA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON VERDURAS
HAMBURGUESA
LASAÑA DE CARNE GRATINADA
LASAÑA VEGETAL CON QUESO EMMENTAL
BOCADILLO GOURMET

* (BOCADILLO DE PECHUGA DE POLLO, LECHEUGA, TOMATE, QUESO, BACON Y NUESTRAS SALSA)

CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR	1º PLATO A ELEGIR
GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO	GAZPACHO
ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO	ZARANGOLLO
MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO	MOJETE MURCIANO
ESPAGUETTIS CON TOMATE Y CHORIZO	PENNES FRUTTI DI MARE	ESPAGUETTIS CARBONARA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN	ESPAGUETTIS CON SALSA DE QUESOS	MACARRONES AL PESTO ROJO	ALCACHOFAS CON VERDURAS
2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR	2º PLATO A ELEGIR
LOMO A LA PIMIENTA CON PATATAS	MARMITAKO	ALBONDIGAS YAKITORI CON ARROZ SALTEADO	REVUELTO DE BACALAO, AJOS TIERNOS Y PATATA	MERLUZA CON PATATAS Y PIMIENTO	PISTO CON HUEVO	CROQUETAS CASERSAS DE JAMÓN CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON	HUEVOS ROTOS CON JAMON
MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS	MAGRA CON TOMATE Y PATATAS



ALERGENOS*

* NO SE GARANTIZA LA PRESENCIA DE TRAZAS EN LOS ALIMENTOS



Información nutricional actualizada cada semana. Nutricionista colegiado.

Ábrelo con tu cámara del móvil.