

ie		MENÚ SEMANAL 1 WEEKLY MENU WEEK 1				
COMIDA/LUNCH						
	Lun/Mon	Mar/Tue	Mie/Wed	Jue/Thu	Vier/Fri	
SOOP	CREMA DE BONIATO SWEET POTATO SOUP Libre de alérgenos Allergen-free	CREMA DE ESPINACAS Y ALBAHACA SPINACH AND BASIL CREAM Libre de alérgenos Allergen-free	CREMA DE GUISANTES PEA CREAM Suíffios Suffites	CREMOSO DE COLIFLOR Y CURCUMA CAULIFLOWER AND TURMERIC CREAM Libre de alérgenos Allergen-free	CREMA DE PUERO Y ALMENDRA TOSTADA LEEK AND ALMOND CREAM Frutos secos Nuts	
	Valor Energético 100g: 173/222 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 5.9g Grasas: 1.6g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 159/143 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.1g Grasas: 1.1g Sal: 0.4g	Valor Energético 100g: 141/234 Kcal Proteínas: 2.7g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 141/234 Kcal Proteínas: 2.7g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 141/234 Kcal Proteínas: 2.7g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
CREAB	ALUBIAS PINTAS VERDURAS BEANS WITH VEGETABLES Libre de alérgenos Allergen-free	GUIZO DE COSTILLAS CON VERDURAS RIBS WITH VEGETABLES Suíffios Suffites	SOPA DE COCIDO STEW SOUP Suíffios, Glúten Gluten, Suffites	POTAJE DE GARBANOS Y BACALAO CHICKPEA AND COD STEW Pescado y suíffios Fish and suffites	SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y MAIZ CHICKEN SOUP WITH VEGETABLES AND CORN Aplio y suíffios Celery and suffites	
	Valor Energético 100g: 102/116 Kcal Proteínas: 1.1g Hidratos de Carbono: 12.1g Grasas: 1.4g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 102/116 Kcal Proteínas: 1.1g Hidratos de Carbono: 12.1g Grasas: 1.4g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 88/147 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 88/147 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 111/205 Kcal Proteínas: 1.7g Hidratos de Carbono: 13.2g Grasas: 1.3g Sal: 0.6g	
CARB	ARROZ INTEGRAL CON FRUTOS SECOS INTEGRAL RICE WITH NUTS Frutos secos Nuts	ARROZ CON CHAMPIÑONES Y PASAS RICE WITH MUSHROOMS AND RAISINS Suíffios Suffites	ARROZ CON OREGANO FRESCO, LIMA Y CILANTRO RICE WITH FRESH OREGANO, LIME AND CORIANDER Libre de alérgenos Allergen-free	RISOTTO FUNGHI Lactosa Lactose	TABOULET CON GUISANTES Y QUESO FETTA TABOULET WITH CASSEROLES AND FETA CHEESE Glúten, Lactosa y Mostaza Gluten, Lactose and mustard	
	Valor Energético 100g: 404/377 Kcal Proteínas: 2.6g Hidratos de Carbono: 21.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 21.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 121/212 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 271/377 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 1.9g Grasas: 2.2g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/238 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 1.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
ARTAES	PATATAS A LO POBRE BAKED POTATOES Suíffios Suffites	PATATAS ASADAS CON MANTEQUILLA Y ROMERO BAKED POTATOES WITH BUTTER AND ROSEMARY Lactosa Lactose	PATATAS GAJO ESPECIALADAS AL HORNO BAKED SPICED GARLIC POTATOES IN THE OVEN Libre de alérgenos Allergen-free	PURE DE PATATAS CON PAPRIKA MASHED POTATOES SEASONED WITH PAPRIKA Suíffios Suffites	PATATAS A LA CARBONARA CARBONARA POTATOES Lactosa Lactose	
	Valor Energético 100g: 419/399 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 11.9g Grasas: 4.6g Sal: 0.4g	Valor Energético 100g: 317/474 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 21.9g Grasas: 4.6g Sal: 0.4g	Valor Energético 100g: 336/308 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 16.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 359/383 Kcal Proteínas: 2.6g Hidratos de Carbono: 16.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 429/313 Kcal Proteínas: 2.6g Hidratos de Carbono: 16.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
VEGETABLES	NOODLES SALTEADOS CON VERDURAS STIR-FRIED NOODLES WITH VEGETABLES Glúten, soja, suíffios y lactosa Gluten, soy, suffites and lactose	TORTELLINIS RELLENOS DE CARNE CON SALSA DE VINO BLANCO TORTELLINIS WITH WINE SAUCE Glúten, soja, suíffios y lactosa Gluten, soy, suffites and lactose	MACARRONES GRATINADOS CI MOZZARELLA Y OREGANO MACARONI AU GRATIN WITH MOZZARELLA & OREGANO Glúten, Huevo y Lactosa Gluten, Egg and Lactose	TALLARINES CON PALITOS DE MAR Y MARISCOS NOODLES WHIT SURIMI AND SEAFOOD Glúten, soja, crustáceos, suíffios and lactosa Gluten, soy, crustaceans, suffites and lactose	FARFALLE CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS CON TERYAKI FARFALLE WITH MUSHROOMS AND SPINACH WITH TERYAKI Glúten y Soja Gluten and Soy	
	Valor Energético 100g: 216/213 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 216/213 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 216/213 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 216/213 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 216/213 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	
PROTEIN	CHAMPIÑONES REHOGADOS CON MAIZ Y BROCOLI MUSHROOMS WITH CORN AND BROCCOLI Suíffios Suffites	BROCOLI ASADO CON SALSA BLANCA DE TAHINE ROASTED BROCCOLI WITH TAHINI WHITE SAUCE Sésamo Sesame	CALABAZA ASADA Y ESPECIALADA ROASTED SEASONED PUMPKIN Libre de alérgenos Allergen-Free	ESPARRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA GRILLED ASPARAGUS Libre de alérgenos Allergen-free	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTEED GREEN BEANS Libre de alérgenos Allergen-Free	
	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
GRILL	WOK DE VERDURAS WOK DE VERDURAS Soja, Glúten y sésamo Soy, gluten and sesame	TOMATES ASADOS ROASTED TOMATOES Suíffios Suffites	VERDURA DE COCIDO STEW VEGETABLES Libre de alérgenos Allergen-free	ALCACHOFAS A LA MONTILLANA ARTICHOKE Libre de alérgenos Allergen-free	SALTEADO DE VERDURAS CON LANGOSTINOS VEGETABLES WITH PRAWNS Crustáceos, soja y glúten Crustaceans, soy and gluten	
	Valor Energético 100g: 149/191 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 149/191 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 149/191 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 149/191 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 149/191 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	
VEGAN	ESCALOPE DE POLLO CHICKEN SCHNITZEL Glúten	CERDO AGRIDULCE SWEET AND SOUR PORK Glúten	CARNE DE COCIDO STEW MEAT Suíffios y glúten Gluten, Suffites	TACOS DE PULLED BEEF PULLED BEEF TACOS Suíffios y glúten Suffites and gluten	MUSLITOS POLLO CON MANZANA REINETA Y CHAMPIÑONES ROASTED CHICKEN THIGH WITH APPLE AND MUSHROOMS Suíffios Suffites	
	Valor Energético 100g: 789/154 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 4.6g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 649/154 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 4.6g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 316/274 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 320/141 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 789/154 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 4.6g Sal: 0.1g	
GRI	RAGOUT DE TERNERA ESTOFADA BRAISED VEAL RAGOUT Suíffios y glúten Suffites and gluten	HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA BEEF HAMBURGER WITH Caramelized ONIONS Libre de alérgenos Allergen-free	ALBONDIGAS EN JUGO DE CARNE MEATBALLS IN MEAT JUICE Suíffios Suffites	ALITAS DE POLLO A BBQ CHICKEN WINGS BBQ Glúten, soja y suíffios Gluten, soy and suffites	FILETES DE PAVO AL TOMILLO TURKEY STEAKS Mostaza Mustard	
	Valor Energético 100g: 110/212 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 110/212 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 110/212 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 110/212 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 110/212 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.1g	
PROTEIN	LUBINA AL HORNO BAKED SEA BASS Pescado Fish	PERCA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS GRILL PERCH Pescado y suíffios Fish and suffites	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS HAKE WITH LEEKS Pescado y suíffios Fish and suffites	DORADA EN SALSA DE CÍTRICOS GOLDEN FISH WITH CITRIC SAUCE Pescado y suíffios Fish and suffites	BACALAO AL HORNO CI CEBOLLA CARAMELIZADA COD WITH ONION Pescado y suíffios Fish and suffites	
	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	
VEGAN	CHULETA DE CERDO CON SALSA DE PIÑA PORK CHOP WITH PINEAPPLE SAUCE Libre de alérgenos Allergen-free	PECHUGA DE PAVO GRILLED TURKEY BREAST Mostaza Mustard	BISTEC EN JUGO DE CARNE BISTEC IN MEAT JUICE Glúten, Soja Gluten, Soy	BROCHETAS DE POLLO A LA PLANCHA CHICKEN SKEWERS Glúten y soja Gluten and soy	LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA GRILLED PORK Libre de alérgenos Allergen-free	
	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	
GLUTEN	Boniato al horno relleno de garbanos y col rizada Sweet potato with chickpeas Libre de alérgenos Allergen-free	FALAFEL CON PISTO FALAFEL WITH RATATUILLE TODOS LOS ALERGENOS ALL ALERGENS	WOK DE TOFU Y ESPINACAS WOK WITH TOFU AND SPINACH Glúten, Soja y Sésamo Gluten, Soy and Sesame	QUESADILLA RELLENA DE VERDURAS QUESADILLA WITH VEGETABLES Libre de alérgenos Allergen-free	ALBONDIGAS VEGANAS NAPOLITANA VEGAN MEATBALLS Glúten, soja, mostaza Gluten, soy, mustard	
	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 129/121 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	
FREE	CREMA DE BONIATO SWEET POTATO SOUP Libre de alérgenos Allergen-free	CREMA DE ESPINACAS Y ALBAHACA SPINACH AND BASIL CREAM Libre de alérgenos Allergen-free	CREMA DE GUISANTES PEA CREAM Suíffios Suffites	CREMOSO DE COLIFLOR Y CURCUMA CAULIFLOWER AND TURMERIC CREAM Libre de alérgenos Allergen-free	CREMA DE PUERO Y ALMENDRA TOSTADA LEEK AND ALMOND CREAM Frutos secos Nuts	
	Valor Energético 100g: 173/222 Kcal Proteínas: 2.9g Hidratos de Carbono: 5.9g Grasas: 1.6g Sal: 0.1g	Valor Energético 100g: 159/143 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.1g Grasas: 1.1g Sal: 0.4g	Valor Energético 100g: 141/234 Kcal Proteínas: 2.7g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 141/234 Kcal Proteínas: 2.7g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 141/234 Kcal Proteínas: 2.7g Hidratos de Carbono: 4.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
GLUTEN	PATATAS A LO POBRE BAKED POTATOES Suíffios Suffites	ARROZ CON CHAMPIÑONES Y PASAS RICE WITH MUSHROOMS AND RAISINS Suíffios Suffites	PATATAS GAJO ESPECIALADAS AL HORNO BAKED SPICED GARLIC POTATOES IN THE OVEN Libre de alérgenos Allergen-free	RISOTTO FUNGHI Lactosa Lactose	PATATAS A LA CARBONARA CARBONARA POTATOES Lactosa Lactose	
	Valor Energético 100g: 419/399 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 11.9g Grasas: 4.6g Sal: 0.4g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 21.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 336/308 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 16.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 271/377 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 1.9g Grasas: 2.2g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 429/313 Kcal Proteínas: 2.6g Hidratos de Carbono: 16.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
FREE	CHAMPIÑONES REHOGADOS CON MAIZ Y BROCOLI MUSHROOMS WITH CORN AND BROCCOLI Suíffios Suffites	TOMATES ASADOS ROASTED TOMATOES Suíffios Suffites	CALABAZA ASADA Y ESPECIALADA ROASTED SEASONED PUMPKIN Libre de alérgenos Allergen-Free	ALCACHOFAS A LA MONTILLANA ARTICHOKE Libre de alérgenos Allergen-Free	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SAUTEED GREEN BEANS Libre de alérgenos Allergen-Free	
	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 229/256 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 1.9g Sal: 0.2g	
FREE	CHULETA DE CERDO CON SALSA DE PIÑA PORK CHOP WITH PINEAPPLE SAUCE Libre de alérgenos Allergen-free	PECHUGA DE PAVO GRILLED TURKEY BREAST Mostaza Mustard	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS HAKE WITH LEEKS Pescado y suíffios Fish and suffites	DORADA EN SALSA DE CÍTRICOS GOLDEN FISH WITH CITRIC SAUCE Pescado y suíffios Fish and suffites	BACALAO AL HORNO CI CEBOLLA CARAMELIZADA COD WITH ONION Pescado y suíffios Fish and suffites	
	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	Valor Energético 100g: 172/161 Kcal Proteínas: 1.9g Hidratos de Carbono: 2.9g Grasas: 2.6g Sal: 0.2g	