



Departamento Médico
Residencia

MENU BASAL CENTRO EDUCATIVO - INVIERNO SEM 1-3

Inicio: 5 de Octubre 2026

TIPO DE DIETA: EQUILIBRADA (1500 - 2000 Cal./día)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Fruta de Temporada 74-190 cal				
COMIDA	Judías verdes Pollo ecológico asado c/ patata Postre 662 cal	Sopa de cocido c/ fideos Cocido Completo Postre 889 cal 	Pisto Huevos fritos c/ arroz Postre 675 cal 	Sopa de verdura Cinta de lomo o Ragut c/ boniato Postre 600 cal 	Ensalada Verde Lasaña de verduras y/o atún Postre 730 cal 
MERIENDA	Fruta de Temporada, Zumo Natural o Lácteo 74-190 cal 				
PROPUESTA CENA	Crema de Zanahoria Tortilla de atun al horno Postre 486 cal  	Menestra de vegetales Filete de jamón york a la plancha Postre 463 cal	Crema de Puerro Pescado al horno c/ arroz Postre 405 cal 	Verdura o Ensalada Hamburguesa de vacuno Postre 398 cal 	Menestra c/ arroz blanco Pescado al horno Postre 387 cal 

El menu es orientativo, y puede variar según disponibilidad del mercado.

Los valores calóricos indicados son estimaciones aproximadas y corresponden a una ración de cada plato.

ALERGENOS:

 Altramuz	 Frutos secos	 Lácteos	 Mostaza	 Soja
 Apio	 Gluten	 Mariscos	 Pescado	 Sulfitos
 Cacahuets	 Huevos	 Moluscos	 Sésamo	

M^a Jesús Pardo
Directora de
Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico Col. nº
282879472



Departamento Médico
Residencia

MENU S/ GLÚTEN CENTRO EDUCATIVO - INVIERNO SEM 1-3

Inicio: 5 de Octubre 2026

TIPO DE DIETA: EQUILIBRADA (1500 - 2000 Cal./día)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Fruta de Temporada 74-190 cal				
COMIDA	Judías verdes Pollo asado c/ patata Postre 662 cal	Sopa de cocido c/ fideos s/ gluten Cocido Completo Postre 889 cal	Pisto Huevos fritos c/ arroz Postre 675 cal	Sopa de verdura Cinta de lomo o Ragut c/ boniato Postre 600 cal	Ensalada Verde Lasaña de atún s/ gluten Postre 730 cal
MERIENDA	Fruta de Temporada, Zumo Natural o Lácteo 74-190 cal				
PROPUESTA DE CENA	Crema de Zanahoria Tortilla de atún al horno Postre 486 cal	Menestra de vegetales Filete de jamón york a la plancha Postre 463 cal	Crema de Puerro Pescado al horno c/ arroz Postre 405 cal	Verdura o Ensalada Hamburguesa de vacuno Postre 398 cal	Menestra c/ arroz blanco Pescado al horno Postre 387 cal

El menu es orientativo, y puede variar según disponibilidad del mercado.

Los valores calóricos indicados son estimaciones aproximadas y corresponden a una ración de cada plato.

ALERGENOS:

Altramuz	Frutos secos	Lácteos	Mostaza	Soja
Apio	Gluten	Mariscos	Pescado	Sulfitos
Cacahuets	Huevos	Moluscos	Sésamo	

M^a Jesús Pardo
Directora de
Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico Col. nº
282879472



Departamento Médico
Residencia

MENU BASAL CENTRO EDUCATIVO - INVIERNO SEM 2-4

Inicio: 5 de Octubre 2026

TIPO DE DIETA: EQUILIBRADA (1500 - 2000 Cal./día)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Fruta de Temporada 74-190 cal				
COMIDA	Menestra de Verduras y patata ecológica Magro al horno Postre 669 cal	Ensalada mixta Pasta o Espaguetis c/ albondigas c/ tomate Postre 687 cal 	Potaje de lentejas c/arroz blanco Postre 530cal 	Ensalada u hortaliza hervida Pollo al horno c/ arroz Postre 749 cal	Brocoli rehogado Pescado c/ patatas Postre 654 cal 
MERIENDA	Fruta de Temporada, Zumo Natural o Lácteo 74-190 cal 				
PROPUESTA CENA	Caldo de Pollo Tortilla c/ espinacas Postre 380 cal 	Arroz tres delicias Salchicha fresca a la plancha Postre 412 cal 	Coliflor c/ patata Pescado al horno Postre 367 cal 	Puré de zanahoria Filete a la plancha c/ habitas Postre 401 cal 	Crema de verduras Merluza a la plancha Postre 386 cal 

El menu es orientativo, y puede variar según disponibilidad del mercado.

Los valores calóricos indicados son estimaciones aproximadas y corresponden a una ración de cada plato.

ALERGENOS:

 Altramuz	 Frutos secos	 Lácteos	 Mostaza	 Soja
 Apio	 Gluten	 Mariscos	 Pescado	 Sulfitos
 Cacahuates	 Huevos	 Moluscos	 Sésamo	

Ma Jesús Pardo
Directora de
Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico Col. nº
282879472



Departamento Médico
Residencia

MENU S/ GLÚTEN CENTRO EDUCATIVO - INVIERNO SEM 2-4
Inicio: 5 de Octubre 2026

TIPO DE DIETA: EQUILIBRADA (1500 - 2000 Cal.)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Fruta de Temporada 74-190 cal				
COMIDA	Menestra de Verduras y patata ecológica Magro al horno Postre 669 cal	Ensalada mixta Pasta s/ glúten c/ albondigas c/ tomate Postre 687 cal	Potaje de lentejas c/ arroz blanco Postre 530 cal	Crema de calabaza Tortilla atún y menestra Postre 590 cal 	Ensalada verde Marmitako Postre 580 cal 
MERIENDA	Fruta de Temporada, Zumo Natural o Lácteo 74-190 cal 				
PROPUESTA CENA	Caldo de Pollo Tortilla c/ espinacas Postre 380 cal 	Arroz tres delicias Salchicha fresca a la plancha Postre 412 cal 	Coliflor c/ patata Pescado al horno Postre 367 cal 	Puré de zanahoria Filete a la plancha c/ habitas Postre 401 cal	Crema de verduras Merluza a la plancha Postre 386 cal 

El menu es orientativo, y puede variar según disponibilidad del mercado.

Los valores calóricos indicados son estimaciones aproximadas y corresponden a una ración de cada plato.

ALERGENOS:

 Altramuz	 Frutos secos	 Lácteos	 Mostaza	 Soja
 Apio	 Gluten	 Mariscos	 Pescado	 Sulfitos
 Cacahuates	 Huevos	 Moluscos	 Sésamo	

M^a Jesús Pardo
Directora de
Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico Col. nº
282879472