

# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE  
DEL 5 AL 11 DE ENERO  
DEL 9 AL 15 DE FEBRERO  
DEL 16 AL 22 DE MARZO  
DEL 20 AL 26 DE ABRIL  
DEL 25 AL 31 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<div>Crema de calabacín</div> <div>Salteado de pasta con zanahoria y jamón york</div> <div>Banana</div>	<div>Arroz hervido con jamón york</div> <div>Pollo plancha con puré de zanahoria</div> <div>Yogur natural</div>	<div>Sopa de bollit</div> <div>Bollit con pollo</div> <div>Yogur natural</div>	<div>Macarrones salteados con calabacín</div> <div>Bacalao al horno con calabaza asada</div> <div>Yogur natural</div>	<div>Hamburguesa de pollo plancha con patatas al horno</div> <div>Manzana</div>	<div>Sopa de lluvia</div> <div>Jamón york plancha con zanahoria baby salteada</div> <div>Yogur natural</div>	<div>Patatas vapor con zanahoria</div> <div>Arroz salteado con berenjena</div> <div>Yogur natural</div>
	Kcal 676	823	609	799	684	580	687
CENA	<div>Crema de calabaza</div> <div>Sandwich de jamón york y queso fresco</div> <div>Yogur natural</div>	<div>Sopa de lluvia</div> <div>Jamón york plancha con dados de calabaza asada</div> <div>Manzana asada</div>	<div>Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín</div> <div>Pollo plancha</div> <div>Banana</div>	<div>Pan tostado con queso fresco y membrillo</div> <div>Manzana</div>	<div>Sopa de fideos</div> <div>Merluza al horno con patatas al vapor</div> <div>Yogur natural</div>	<div>Crema de zanahoria</div> <div>Tortilla francesa con calabacín a la parrilla</div> <div>Compota de manzana</div>	<div>Pan tostado con pavo y queso fresco</div> <div>Peras asadas</div>
	Kcal 582	677	731	666	678	584	553

\*Todos los platos van acompañados de un mollete



# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE  
DEL 12 AL 18 DE ENERO  
DEL 16 AL 22 DE FEBRERO  
DEL 23 AL 29 DE MARZO  
DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

**Lunes**

Arroz caldoso

Merluza al  
horno con  
panaché de  
zanahoria y  
calabacín

Banana

Kcal

684

**Martes**

Patatas hervidas  
con calabacín

Tortilla francesa  
con calabaza  
asada

Yogur natural

662

**Miércoles**

Espirales  
salteados con  
york

Merluza al  
horno con  
zanahoria baby

Peras asadas

699

**Jueves**

Crema de  
calabaza

Jamón plancha  
con patatas  
vapor

Yogur natural

732

**Viernes**

Sopa maravilla  
  
Pollo asado con  
arroz blanco  
salteado

Banana

645

**Sábado**

Consomé

Hamburguesa de  
pollo plancha con  
patatas asadas

Yogur natural

717

**Domingo**

Arroz saleado con  
pollo y calabacín

Yogur natural

643

Sopa de estrellas

Sandwich de  
jamón york y  
queso fresco

Yogur natural

Kcal

591

Crema de  
calabaza

Hamburguesa de  
pollo plancha con  
calabacín parrilla

Compota de  
manzana

650

Sopa de fideos

Filete de pollo  
plancha con  
zanahoria baby

Yogur natural

725

Pan tostado con  
pavo y queso  
fresco

Manzana

717

Crema de  
calabacín

Merluza al horno  
con patata asada

Yogur natural

725

Sopa de fideos

Revuelto de  
jamón york y  
zanahoria  
salteada

Compota de  
manzana

692

Pan tostado con  
queso fresco y  
jamón york

Manzana asada

688

\*Todos los platos van acompañados de un mollete



# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE DICIEMBRE  
DEL 19 AL 25 DE ENERO  
DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO  
DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL  
DEL 4 AL 10 DE MAYO

**Lunes**

Pavo plancha con  
arroz salteado con  
zanahoria

Banana

Kcal

711

**Martes**

Espirales salteados  
con zanahoria

Merluza al horno  
con calabacín  
asado

Banana

792

**Miércoles**

Crema de  
calabaza

Tortilla francesa  
con patatas  
asadas

Yogur natural

689

**Jueves**

Sopa de la abuela

Lomo plancha  
con zanahoria  
salteada

Manzana

735

**Viernes**

Pollo salteado con  
arroz blanco y  
calabaza asada

Banana

740

**Sábado**

Sopa de fideos

Jamón york  
plancha con  
patatas al  
vapor

Manzana

586

**Domingo**

Arroz caldoso con  
calabaza,  
calabacín y york

Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york  
plancha con  
calabaza  
salteada

Yogur natural

Kcal

653

Sopa de ave

Revuelto de  
jamón york con  
patata asada

Manzana

673

Calabacines al  
horno

Tilapia con  
patatas al horno

Banana

725

Pan tostado con  
jamón york y  
queso fresco y  
membrillo

Banana

608

Crema de  
zanahoria

Merluza al horno  
con calabacín  
salteado

Yogur natural

793

Sopa de fideos

Pollo con  
manzana asada

Yogur natural

726

Pan tostado con  
pavo y queso  
fresco

Banana

529



# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE  
DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO  
DEL 2 AL 8 DE MARZO  
DEL 6 AL 12 DE ABRIL  
DEL 11 AL 17 DE MAYO

## Lunes

Patata hervida con  
zanahoria

Pollo al horno con  
calabaza asada

Banana

Kcal

711

## Martes

Arroz con  
calabacín

Tortilla francesa

Yogur natural

792

## Miércoles

Espaguetis con  
zanahoria

Bacalao al horno  
con patata  
asada

Manzana asada

689

## Jueves

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Yogur natural

735

## Viernes

Crema de  
zanahoria

Jamón york  
plancha con  
calabacín salteado

Yogur natural

740

## Sábado

Crema de  
calabacín

Pollo plancha  
con patatas  
asadas

Manzana

586

## Domingo

Pollo plancha con  
zanahoria  
salteada con  
hinojo y arroz  
blanco

Yogur natural

653

Taquitos de  
calabacín  
salteados con  
jamón york

Merluza al horno  
con calabaza  
asada

Yogur natural

Kcal

653

Crema de  
zanahoria

Pollo asado en  
su jugo con  
patata asada

Compota de  
manzana

673

Sopa de ave

Revuelto de  
jamón york con  
calabacín asado

Yogur natural

725

Pan tostado con  
jamón york y  
queso fresco

Banana

608

Salchichas frescas  
con zanahoria  
salteada y puré  
de patata

Peras asadas

793

Sopa de arroz

Tortilla francesa  
con calabacín a  
la parrilla

Yogur natural

726

Pan tostado con  
pavo y queso  
fresco

Compota de  
manzana

529

\*Todos los platos van acompañados de un mollete



# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO  
DEL 2 AL 8 DE FEBRERO  
DEL 9 AL 15 DE MARZO  
DEL 13 AL 19 DE ABRIL  
DEL 18 AL 24 DE MAYO

**Lunes**

Sopa de pasta  
Lomo plancha con zanahoria baby  
Banana

Kcal 635

**Martes**

Arroz blanco salteado con zanahoria  
Salchichas de pavo plancha  
Yogur natural

669

**Miércoles**

Crema de calabaza  
Tortilla de calabacín con patatas gajo al horno  
Yogur natural

810

**Jueves**

Pasta salteada con york  
Merluza al horno con zanahoria baby  
Manzana asada

646

**Viernes**

Crema de zanahoria  
Filete de york plancha con calabaza asada  
Yogur natural

730

**Sábado**

Sopa maravilla  
Pollo plancha con patatas asadas  
Manzana

699

**Domingo**

Consomé  
Ternera asada con zanahoria y arroz  
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de calabaza  
Sandwich mixto con membrillo  
Yogur natural

Kcal 757

Sopa estrellas  
Merluza al horno con zanahoria cocida  
Manzana

650

Calabacines al horno  
Jamón york plancha con patatas gajo al horno  
Compota de manzana

711

Pan tostado con pavo y membrillo  
Yogur natural

666

Sopa de fideos  
Tortilla francesa con patatas al horno  
Banana

618

Crema de calabacín  
Tilapia al horno con arroz blanco y zanahoria  
Yogur natural

705

Pa amb oli con jamón y queso fresco  
Peras asadas

690

\*Todos los platos van acompañados de un mollete