



Menú Semanal



RIMEROS y SEGUNDOS PLATOS

Entre 0 - 399



Poco Calóricos

Entre 400 - 599



Calóricos

Entre 600 - en adelante



Muy Calóricos

Semana del 05 al 09 de Enero del 2015

Semana nº 2

Lunes	5	Martes	6	Miércoles	7	Jueves	8	Viernes	9
FESTIVO		FESTIVO		Primeros		Primeros		Primeros	
				Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367
				Lentejas a la Avileña	524	Fideuá mar y montaña	479	Alubias a la marinera	305,4
				Tarta de Puerros	486	Crema de calabaza	164	Pizza del Chef	556
				Segundos		Segundos		Segundos	
				Emperador a las finas hiervas	288	Filete de Merluza a la Romana	338	Bacalao encebollado	309
				Conejo con Tomate	405	Redondo de ternera asado con salsa española	597	Flamenquines	469
				Regimen		Regimen		Regimen	
				Judías verdes con patatas	254	Guisantes con patatas	285	Espinacas con patatas	249
				Pechuga de Pollo Plancha	593	Bistec de ternera plancha	291	Lomo plancha	297
Emperador a la plancha	233	Filete de Merluza a la plancha	205	Platija plancha	237				
		Extras		Extras		Extras		Extras	
		WOK		VITALITY		WOK		WOK	
		De Vegetal con espaguetis		Solomillo de Cerdo con pisto y arroz salteado		De Pollo con Cous Cous			
		Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición	
		Patatas "rosty"	185	Patatas	241	Patatas fritas Gajo	241	Patatas fritas Gajo	241
		Repollo de cocido	59	Salteado de verduras	64	Tomate gratinado	94	Tomate gratinado	94
		Pasta Salteada	155	Arroz con pisto y finas hierbas	147	Pasta salteada al ajillo	150	Pasta salteada al ajillo	150
		Ensalada	94	Ensalada de Pepino	94	Ensalada	94	Ensalada	94
Valor calórico bajo (1-399)			Valor calórico medio (400-599)			Valor calórico alto (600 +)			



Menú Semanal



PRIMEROS y SEGUNDOS PLATOS

Entre 0 - 399		Poco Calóricos
Entre 400 - 599		Calóricos
Entre 600 - en adelante		Muy Calóricos

Semana del 12 al 16 de Enero del 2015

Semana nº 3

Lunes	12	Martes	13	Miércoles	14	Jueves	15	Viernes	16
Primeros		Primeros		Primeros		Primeros		Primeros	
Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367
Arroz a la cubana	638	Tallarines carbonara	465	Garbanzos a la cazuela	440	Paella mixta	473	Macarrones con chorizo	420
Hojaldre de salmón a la holandesa	403	Tomate relleno de carne co salsa Carbonara	375	Coca de verduras asadas y rucula	493	Sopa Harira	444	Patatas "revolconas"	543
Segundos		Segundos		Segundos		Segundos		Segundos	
Filete de caballa con tomate	306	Pescado fresco	260	Pescado fresco	260	Calamares en su tinta	305	Platija al horno con limón	257
Pollo a l'ast	415	Cordon Bleu	561	Tortilla de patatas casera	150	Ragout de pavo a la napolitana	320	Codillo a la alemana Breseado	620
Regimen		Regimen		Regimen		Regimen		Regimen	
Menestra de verduras	181	Coles de bruselas con patatas	221	Guisantes con patatas	285	Dúo de judías verdes	162	Coliflor con piperrada	182
Bistec de ternera	291	Cordero a la plancha	334	Brocheta de cerdo a la parrilla	330	Lomo plancha	297	Pavo a la plancha	214
Filete de caballa plancha	361	Pescado fresco plancha	260	Filete de merluza plancha	205	Trucha a la plancha	212	Platija a la plancha	237
Extras		Extras		Extras		Extras		Extras	
WOK		VITALITY		WOK		VITALITY		WOK	
Secreto de Cerdo a la plancha con legumbres y verduras al vapor		Sepia con arroz y pisto		De Pavo ,verduras con Taglieatelle		Contramuslo de pollo con sanfaina y pasta		De Entecotte Ternera con Tallarines	
Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición	
Patatas	241	Patatas gratinadas	241	Patatas	241	Patatas dado al ajillo	221	Patatas risolada	182
Calabacín salteado con zanahorias y champiñón	83	Panaché de verduras	91	Guisantes al vapor	86	Champiñones y tomatitos	67	Pimientos verdes fritos	71
Pasta salteada al ajillo	150	Pasta salteada al pesto	150	Arroz con frutos secos y pasas	147	Pasta tricolor	150	Arroz con verduras	147
Ensalada	94	Ensalada de la Huerta	94	Ensalada	94	Ensalada alicantina	94	Ensalada	94
Valor calórico bajo (1-399)			Valor calórico medio (400-599)			Valor calórico alto (600 +)			



Menú Semanal



PRIMEROS y SEGUNDOS PLATOS

Entre 0 - 399		Poco Calóricos
Entre 400 - 599		Calóricos
Entre 600 - en adelante		Muy Calóricos

Semana del 19 al 23 de Enero del 2015

Semana nº 4

Lunes	19	Martes	20	Miércoles	21	Jueves	22	Viernes	23
Primeros		Primeros		Primeros		Primeros		Primeros	
Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367
Lentejas con Costillas y Chorizo	429	Arroz con magro	461	Berenjenas rellenas de verduras	306	Fideuá con ali-oli	554	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao	380
Revuelto de ajetes y setas	315	Hojaldre de vieiras y puerros con crema de calabaza	415	Sopa de ave con fideos	186	Sopa de pescado	221	Pzza del Chef	556
Segundos		Segundos		Segundos		Segundos		Segundos	
Atún encebollado	332	Pescado fresco	260	Suprema de salmón al capricho	334	Palometa en adobo	345	Merluza a la bilbaina	188
Pollo relleno de Jamón y queso	441	Tortilla de atún	363	Ossobuco de ternera	350	Jamoncitos de pollo a la cerveza	353	Huevos estrellados con virutas de jamón	520
Regimen		Regimen		Regimen		Regimen		Regimen	
Brócoli con patatas y zanahoria	219	Parrillada de verduras	165	Espinacas con patatas	181	Judías verdes con patatas	208	Cardo rehogado	167
Chuleta de cerdo a la plancha	318	Pechuga de pavo a la plancha	214	Bistec de ternera	291	Hamburguesa de ternera a la parrilla	307	Bistec de cerdo plancha	291
Atún a la plancha	279	Pescado plancha	260	Suprema de salmón a la plancha	312	Palometa plancha	254	Merluza a la plancha	205
Extras		Extras		Extras		Extras		Extras	
WOK		VITALITY		WOK		VITALITY		WOK	
De Entecotte Ternera con Tallarines		Sepia con berenjenas , pimientos y pasta		De Solomillo de cerdo con tallarines		Butifarra con legumbres y pasta		De Pollo con vegetal	
Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición	
Patatas asadas con piel	131	Patatas	241	Patatas "rosty"	185	Patatas	241	Patatas fritas Gajo	241
Asadillo de verdura	61	Champiñones y zanahorias	79	Repollo de cocido	59	Salteado de verduras	64	Tomate gratinado	94
Legumbre Salteada	101	Pasta salteada con verduras	150	Pasta Salteada	155	Arroz con pisto y finas hierbas	147	Pasta salteada al ajillo	150
Ensalada	94	Ensalada con Encurtidos	94	Ensalada	94	Ensalada de Pepino	94	Ensalada	94
Valor calórico bajo (1-399)			Valor calórico medio (400-599)			Valor calórico alto (600 +)			



Menú Semanal



PRIMEROS y SEGUNDOS PLATOS

Entre 0 - 300		Poco Calóricos
Entre 300 - 450		Calóricos
Entre 450 - en adelante		Muy Calóricos

Semana del 26 al 30 de Enero del 2015

Semana nº 5

Lunes	26	Martes	27	Miércoles	28	Jueves	29	Viernes	30
Primeros		Primeros		Primeros		Primeros		Primeros	
Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367	Buffet de Ensalada	367
Lentejas guisadas	564	Moussaka Griega	465	Sopa de cocido	186	Arroz negro	419	Patatas a la marinera	309
Sopa maravilla	143	Tallarines dos salsas	465	Revuelto campero	317,7	Calabacines rellenos de productos de la huerta	236	Salteado wok marrakech	443
Segundos		Segundos		Segundos		Segundos		Segundos	
Atún a la Vizcaína	320	Pescado fresco	260	Tilapia adobada al horno	282,8	Pescado fresco	260	Zarzuela de pescado	383
Churrasco de ternera parrilla	424	Escalope de Pollo milanesa con pimientos	516,2	Cinta de lomo a la pimienta	362	Morcillo estofado	451	Callos a la Vizcaína	461
Regimen		Regimen		Regimen		Regimen		Regimen	
Espinacas con patatas	249	Coliflor al vapor	109	Alcachofas con zanahoria baby y champiñón	158	Menestra imperial	181	Judías verdes con patatas	302
Pechuga de Pollo Plancha	234	Lomo a la plancha	297	Conejo plancha	354	Bistec de ternera parrilla	291	Pavo Filete pechuga plancha	214
Atún a la plancha	303	Salmón plancha	334	Tilapia a la plancha	201	Filete de Gallo plancha	185	Merluza plancha	205
Extras		Extras		Extras		Extras		Extras	
WOK		VITALITY		WOK		VITALITY		WOK	
Secreto de cerdo con calabacín /berenjena y duo de pasta		Sepia con verduras a la plancha y pasta		De Pollo con Cous Cous		Gambas con verduras al vapor legumbres		De Entecotte Ternera con tallarines	
Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición		Guarnición	
Patatas asadas con piel	131	Patatas	241	Patatas "rosty"	185	Patatas fritas	241	Patatas fritas Gajo	241
Verduras	61	Champiñones y zanahorias	79	Repollo de cocido	59	Salteado de verduras	64	Tomate gratinado	94
Pasta Tricolor	101	Arroz con verduritas	147	Legumbre Salteada	155	Pasta salteada al ajillo	150	Arroz con pisto y finas hierbas	147
Ensalada	94	Ensalada	94	Ensalada	94	Ensalada de Pepino	94	Ensalada	94
Valor calórico bajo (1-399)			Valor calórico medio (400-599)			Valor calórico alto (600 +)			