

C. AMERICANO 6-12

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ESPAGUETIS A LA CREMA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
CALAMARES A LA ROMANA
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

12

FESTIVO

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA
VERDE
PAELLA MIXTA
LOMO DE CERDO MARINADO
DADOS DE RAPE EN SALSA TERIYAKI
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
ESPINACAS CON BECHAMEL
NUGGETS DE POLLO
MERLUZA AL HORNO EN MOJO CANARIO VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE PASTA
QUICHE DE PUERRO Y SALMÓN
BUTTER CHICKEN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

20

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS
AROMATICAS Y VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
ABADEJO EN ADOBO
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

MACARRONES A LA CARBONARA
PASTEL DE VERDURAS
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
STROGONOFF DE TERNERA Y CHAMPIÑONES
ARROZ BLANCO
FRUTA

7

CREMA DE ZANAHORIA Y AJO PORRO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL CHILINDRÓN
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

14

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
BOQUERONES REBOZADOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

SILK ROAD
TALLARINES A LA GENOVESA
JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
BACALAO A LA MARCHIGIANA
ZANAHORIA DADO
FRUTA

28

CREMA DE CALABAZA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
POLLO AL LIMÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

1

SOPA DE MISO CON TOFU
LOMBARDA CON MANZANA
GARBANZOS GUIADOS CON SEPIA
LACÓN CON PATATAS COCIDAS
REPOLLO
FRUTA

8

FISH REVOLUTION RECIPE
PAELLA DE VERDURAS
ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y
GRATINADA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
CORNETTO

15

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
CREMA DE CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

22

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
PATATAS EN SALSA VERDE
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
ESCALOPINES MARSALA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

29

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
CHAMPIÑÓN CON JAMÓN Y PEREJIL
TORTILLA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

COLIFLOR CON BECHAMEL
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO
TORTILLA DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CREMA DE BONIATO
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
RAGOUT DE PAVO
FRUTA

16

SOPA DE COCIDO
REPOLLO REHOGADO
COCIDO MADRILEÑO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA
SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS
TORTILLA DE PATATA
LONGANIZAS CON TOMATE
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

30

HALLOWEEN SPECIAL MENU
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE
Y QUESO
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.
*La bebida a elegir será: entre zumo, batido, ó brick de leche. *Les recordamos que para consumir en cafetería, es necesario, estar domiciliado, tener un dinero a cuenta, ó pago al momento. **Gracias.**