

MENÚ

Básico

2026

1er Trimestre

Del 9 de septiembre
al 22 de diciembre



Según lo establecido en el Reglamento (UE)1169/2011 de 25 de Octubre relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor, declaramos contenido de alérgenos.

Bloomie

1

Semana
9 al 11/9
5 al 9/10
2 al 6/11
30/11 al 4/12

Potaje de lentejas
con verduras

Muslos de pollo
con verdura asada

Pan

Fruta

Kcal. 343 g. Grasas 19.9 g. Hidratos 15.1 g.
Proteína 22.8 g.

MARTES

Sopa de pollo
con fideos

Atún huevo y
ensalada mixta

Pan integral

Fruta

Kcal. 378 g. Grasas 20.4 g. Hidratos 18.1 g.
Proteína 28 g.

MIÉRCOLES

Potaje de judías con verduras

Macarrones integrales
con verdura, huevo
y salsa de tomate casera.

Pan

Fruta

Kcal. 197 g. Grasas 5.8 g. Hidratos 24.3 g.
Proteína 4.48 g.

JUEVES

Sopa de pescado
con arroz

Solomillo de pollo
con ensalada mixta

Pan integral

Fruta

Kcal. 282.7 g. Grasas 21.1 g. Hidratos 3 g.
Proteína 20.01 g.

VIERNES

Crema de calabaza

Merluza al horno
con papas guisadas
y ensalada mixta

Pan

Fruta

Kcal. 197.6 g. Grasas 8.62 g. Hidratos 11.68 g.
Proteína 16.3 g.

2

Semana
14 al 18/9
12 al 16/10
9 al 13/11
7 al 11/12

Sopa de verdura con
pollo y fideos

Hamburguesa casera con
arroz integral y ensalada
mixta

Pan

Fruta

Kcal. 235.5 g. Grasas 6.5 g.
Hidratos 17.8 g. Proteína 25.4 g.

Pojate de garbanzos

Merluza a la plancha con
boniatos

Pan integral

Fruta

Kcal. 330.6 g. Grasas 5.98 g.
Hidratos 43.8 g. Proteína 20.7 g.

Crema de verduras

Tortilla española al
horno y ensalada
mixta

Pan

Fruta

Kcal. 242 g. Grasas 12.1 g.
Hidratos 18.3 g. Proteína 15.6 g.

Lentejas con verduras

Paella de pollo con
ensalada mixta

Pan integral

Fruta

Kcal. 296 g. Grasas 9.6 g.
Hidratos 35.6 g. Proteína 13 g.

Sopa de pescado con
arroz

Lasaña de
verduras

Pan

Fruta

Kcal. 339.2 g. Grasas 7 g.
Hidratos 64.5 g. Proteína 13.7 g.

3

Semana
21 al 25/9
19 al 23/10
16 al 20/11
14 al 18/12

Rancho

Tortilla francesa
con ensalada mixta

Pan

Fruta

Kcal. 242 g. Grasas 12,1 g.
Hidratos 18,3 g. Proteína 15,6 g.

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo
con ensalada campera

Pan integral

Fruta

Kcal. 257 g. Grasas 16,4 g.
Hidratos 27,5 g. Proteína 23,4 g.

Sopa de pescado con arroz

Solomillo de pollo con
verduras asadas y tomate
aliñado

Pan

Fruta

Kcal. 507 g. Grasas 29,0 g.
Hidratos 17,0 g. Proteína 22,9 g.

Judías con verduras

Pescado al horno con
boniatos

Pan integral

Fruta

Kcal. 405.6 g. Grasas 9.18 g.
Hidratos 52.86 g. Proteína 28.9 g.

Crema de verduras

Arroz integral a la
cubana

Pan

Fruta

Kcal. 274.4 g. Grasas 3.45 g.
Hidratos 52.8 g. Proteína 6.2 g.

4

Semana
28/9 al 2/10
26 al 30/10
23 al 27/11
21 y 22/12

Crema de calabaza y
zanahorias

Estofado de pollo con
verduras

Pan

Fruta

Kcal. 290 g. Grasas 17.92 g.
Hidratos 79.7 g. Proteína 25.1 g.

Lentejas con verduras

Pescado a la portuguesa
con papas guisadas

Pan integral

Fruta

Kcal. 242.5 g. Grasas 4.9 g. Hidratos 31 g.
Proteína 14.4 g.

Sopa de fideos verduras y
pollo

Pollo a la plancha con tomate
aliñado

Pan

Fruta

Kcal. 514 g. Grasas 35.6 g.
Hidratos 16.6 g. Proteína 28.06 g.

Garbanzos con verduras

Estofado de res con
verduras

Pan integral

Fruta

Kcal. 237.5 g. Grasas 5.1 g.
Hidratos 25.6 g. Proteína 19 g.

Sopa de pollo con fideos

Merluza a la marinera
con ensalada mixta y
huevo cocido

Pan

Fruta

Kcal. 300 g. Grasas 11,5 g. Hidratos 20.5 g.
Proteína 25 g.

MENÚ

sin gluten
sin láctosa
sin huevo

2026

- 1 Sin gluten
- 2 Sin láctosa
- 3 Sin huevo

1er Trimestre

Del 9 de septiembre
al 22 de diciembre



Según lo establecido en el Reglamento (UE) 1169/2011 de 25 de Octubre relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor, declaramos contenido de alérgenos.

Bloomie

LUNES

1

Semana
9 al 11/9
5 al 9/10
2 al 6/11
30/11 al 4/12

Potaje de lentejas
con verduras

Muslos de pollo
con verdura asada

Pan 1

Fruta

Kcal. 343 g. Grasas 19.9 g. Hidratos 15.1 g.
Proteína 22.8 g.

MARTES

Sopa de pollo
con fideos 1

Atún queso y
ensalada mixta 2

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 378 g. Grasas 20.4 g. Hidratos 18.1 g.
Proteína 28 g.

MIÉRCOLES

Potaje de judías con verduras

Macarrones integrales
con verdura,
y salsa de tomate casera. 1

Pan 1

Fruta

Kcal. 197 g. Grasas 5.8 g. Hidratos 24.3 g.
Proteína 4.48 g.

JUEVES

Sopa de pescado
con arroz

Solomillo de pollo
con ensalada mixta

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 282.7 g. Grasas 21.1 g. Hidratos 3 g.
Proteína 20.01 g.

VIERNES

Crema de calabaza

Merluza al horno
con papas guisadas
y ensalada mixta

Pan 1

Fruta

Kcal. 197.6 g. Grasas 8.62 g. Hidratos 11.68 g.
Proteína 16.3 g.

2

Semana
14 al 18/9
12 al 16/10
9 al 13/11
7 al 11/12

Sopa de verdura con
pollo y fideos 1

Hamburguesa
casera con arroz
integral y ensalada
mixta

Pan 1

Fruta

Kcal. 235.5 g. Grasas 6.5 g.
Hidratos 17.8 g. Proteína 25.4 g.

Pojate de garbanzos

Merluza a la plancha con
boniatos

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 330.6 g. Grasas 5.98 g.
Hidratos 43.8 g. Proteína 20.7 g.

Crema de verduras

Tortilla española al horno y
ensalada mixta

Opción sin huevo:
Lomo de cerdo a la plancha

Pan 1

Fruta

Kcal. 242 g. Grasas 12.1 g.
Hidratos 18.3 g. Proteína 15.6 g.

Lentejas con verduras

Paella de pollo con
ensalada mixta

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 296 g. Grasas 9.6 g.
Hidratos 35.6 g. Proteína 13 g.

Sopa de pescado con
arroz

Lasaña de
verduras 1 2 3

Pan 1

Fruta

Kcal. 339.2 g. Grasas 7 g.
Hidratos 64.5 g. Proteína 13.7 g.

3

Semana
21 al 25/9
19 al 23/10
16 al 20/11
14 al 18/12

Rancho

Tortilla francesa
con ensalada mixta

Opción sin huevo:
Fogonero a la plancha

Pan 1

Fruta

Kcal. 242 g. Grasas 12,1 g.
Hidratos 18,3 g. Proteína 15,6 g.

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo
con ensalada campera

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 257 g. Grasas 16,4 g.
Hidratos 27,5 g. Proteína 23,4 g.

Sopa de pescado con arroz 1

Solomillo de pollo con
verduras asadas y tomate
aliñado

Pan 1

Fruta

Kcal. 507 g. Grasas 29,0 g.
Hidratos 17,0 g. Proteína 22,9 g.

Judías con verduras

Pescado al horno con
boniatos

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 405.6 g. Grasas 9,18 g.
Hidratos 52.86 g. Proteína 28.9 g.

Crema de verduras 1

Arroz integral a la cubana

Opción sin huevo:
Arroz integral a la cubana con
platano frito 3

Pan 1

Fruta

Kcal. 274.4 g. Grasas 3.45 g.
Hidratos 52.8 g. Proteína 6.2 g.

4

Semana
28/9 al 2/10
26 al 30/10
23 al 27/11
21 y 22/12

Crema de calabaza y
zanahorias 1

Estofado de pollo con
verduras

Pan 1

Fruta

Kcal. 290 g. Grasas 17.92 g.
Hidratos 79.7 g. Proteína 25.1 g.

Lentejas con verduras

Pescado a la portuguesa
con papas guisadas

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 242.5 g. Grasas 4.9 g. Hidratos 31 g.
Proteína 14.4 g.

Sopa de fideos verduras y
pollo 1

Pollo a la plancha con tomate
aliñado

Pan 1

Fruta

Kcal. 514 g. Grasas 35.6 g.
Hidratos 16.6 g. Proteína 28.06 g.

Garbanzos con verduras

Estofado de res con
verduras

Pan integral 1

Fruta

Kcal. 237.5 g. Grasas 5.1 g.
Hidratos 25.6 g. Proteína 19 g.

Sopa de pollo con fideos 1

Merluza a la marinera
con ensalada mixta

Pan 1

Fruta

Kcal. 300 g. Grasas 11,5 g. Hidratos 20.5 g.
Proteína 25 g.