



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6 **FESTIVO**

9 **ESPAGUETIS CON TOMATE**
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
Spaguetti with tomato sauce
Hake in menier sauce with zucchini
Fruit and bread
KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g
Cena: Filete de pollo y crema de calabacin

10 **JUDIAS PINTAS**
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Stewed brown beans
Spanish omelette with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g
Cena: filete de pavo con chips de verduras

11 **PURE**
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN
Puree
Burquer with fries
Fruit and bread
KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g
Cena: Mero en salsa con guisantes

12 **ARROZ CON VERDURAS**
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Rice with vegetables
Roasted chicken with salad
Fruit and bread
KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g
Cena: wok de ternera con brócoli

13 **SOPA DE COCIDO**
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread
KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g
Cena: sardinas a la plancha con ensalada

16 **LENTEJAS**
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Lentils with vegetables
Fried chicken with salad
Fruit and bread
KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g
Cena: Lubina con verduras y patatas

17 **MACARRONES CON VERDURAS**
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Macaroni with vegetables
Pork loin with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g
Cena: Revuelto de ajetes y atún

18 **ARROZ TRES DELICIAS**
MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN
Three deliaht rice
Hake in vizcaina sauce with pepper
Fruit and bread
KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g
Cena: Filete de pavo con verduras

19 **PATATAS GUIADAS**
CON CARNE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Stewed potates with meat
French omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g
Cena: Wok de pollo con pasta y verduras

20 **CREMA DE ZANAHORIA**
CANELONES DE ATUN
POSTRE LACTEO Y PAN
Carrot cream
Tuna cannelloni
Dairy dessert and bread
KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g
Cena: ternera asada con verduritas

23 **FIDEUA DE VERDURAS**
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
Vegetables fideua
Lemon hake with zucchini
Fruit and bread
KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g
Cena: Ragu de pavo con guisantes

24 **ALUBIAS BLANCAS**
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
White beans with vegetables
Spanish omelette with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g
Cena: Lubina al horno con patatas al vapor

25 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
FRUTA Y PAN
Green beans with garlic
Tomato meatballs with fries
Fruit and bread
KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g
Cena: pollo asado con patatas

26 **SOPA DE COCIDO**
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread
KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g
Cena : sardinas plancha con ensalada

27 **ARROZ CON TOMATE**
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
Rice with tomato
Fish in marinera sauce with carrot
Dairy dessert and bread
KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g
Cena : Huevos plancha con verdura

30 **CREMA DE CALABACIN**
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Zucchini cream
Fried hake with salad
Fruit and bread
KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g
cena: ragu de pavo con calabacin

31 **LENTEJAS CON VERDURAS**
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN
Lentils with vegetables
Garlic chicken with mushrooms
Dairy dessert and bread
KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g
cena: tortilla francesa con calabacin



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALERGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



TRABENCO

ENERO 2023

MUSULMAN

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6 **FESTIVO**

9 **ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 **JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 **PURE
HAMBURGUESA DE TERNERA
EN SALSAS CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN**

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 **ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 **SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos.falda. zanahoria.patata
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 **LENTEJAS
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 **MACARRONES CON VERDURAS
PAVO EN SALSAS
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 **ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA EN SALSAS VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN**

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 **PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 **CREMA DE ZANAHORIA
CANELONES DE ATUN
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 **FIDEUA DE VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 **ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 **JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
ENCEBOLLADA CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN**

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 **SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos.falda. zanahoria.patata
FRUTA Y PAN**

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 **ARROZ CON TOMATE
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 **CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 **LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



PARA MAS INFORMACION SOBRE PRESENCIA DE ALERGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



TRABENCO

ENERO 2023

SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6 **FESTIVO**

9 **PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 **JUDIAS PINTAS
GUISADAS
FILETE DE PAVO A LA PIMIENTA
CON VERDURA ASADA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 **PURE
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN**

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 **ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 **SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 **LENTEJAS
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 **PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 **ARROZ CON VERDURA WOK
MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN**

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 **PATATAS GUISADAS
CON CARNE
POLLO AL AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 **CREMA DE ZANAHORIA
ATUN CON TOMATE
Y VERDURA ASADA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 **PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 **ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
POLLO A LA MOSTAZA
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 **JUDIAS VERDES REHOGADAS
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
FRUTA Y PAN**

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 **SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN**

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 **ARROZ CON TOMATE
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 **CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 **LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



TRABENCO

ENERO 2023

SIN MARISCO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6 FESTIVO

9 ESPAGUETIS CON TOMATE
LACON A LA GALLEGA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 JUDIAS PINTAS
GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 PURE
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 LENTEJAS
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 MACARRONES CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
POLLO FINAS HIERBAS
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 PATATAS GUIADAS
CON CARNE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE PAVO EN SALSA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE SAJONIA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizc
FRUTA Y PAN

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 ARROZ CON TOMATE
PAVO A LA PIMIENTA
CON BERENJENA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB