



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

1
FESTIVO

2
**PASTA NAPOLITANA
ABADEJO SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**
Napolitana Pasta
Fish in sauce with zucchini
Fruit and bread
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g
Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

3
**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO**
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
Cena: gallo a la plancha con ensalada

4
**JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burauer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN**
Green beans with ham
Burauer with fries
Fruit and bread
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g
Cena: salmón al curry c/verduras y puré patata

7
**ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
White beans with vegetables
French omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g
Cena: pollo al horno con verdura rehogada

8
**MACARRONES CON TOMATE
Y CHORIZO
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**
Macaronni with tomato and chorizo
Hake in sauce with carrots
Fruit and bread
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g
Cena: ragú de ternera con guisantes

9
FESTIVO

10
**CREMA DE CALABAZA
DADOS DE ROSADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**
Pumpkin cream
Fried fish with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g
Cena:wok de pollo con brocoli al curry

13
**LENTEJAS GUIADAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN**
Stewed lentils
Spanish omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g
Cena: pavo al horno con menestra

14
**PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN**
Vegetables puree
Roasted ham with potatoes
Fruit and bread
KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g
Cena:Sopa de ave y tortilla francesa

15
**ARROZ CON VERDURAS
ATUN CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN**
Rice with vegetables
Tuna with tomato and pepper
Fruit and bread
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g
Cena: pollo asado con verduras al vapor

16
**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO**
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

17
**PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ZANAHORIA BABY
POSTRE LACTEO Y PAN**
Stewed potatoes with vegetables
Garlic chicken with carrots
Dairy dessert and bread
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g
Cena: pizza con base de atún y queso

20
**PASTA CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON MENESTRA
FRUTA Y PAN**
Pasta with vegetables
Biscayan-style hake with bell pepper
Hake in green sauce with vegetables
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g
Cena: guisantes en salsa con magro

21
**JUDIAS BLANCAS GUIADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
White beans with vegetables
French omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g
Cena: emperador al horno con verduras

22
**PURE DE GUISANTES
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN**
Beans puree
Meatballs with fries
Fruit and bread
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g
Cena: pisto con huevos a la plancha

23
**ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
Rice with tomato
Fried cod with salad
Fruit and bread
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g
Cena: sopa de verduras y filete de pavo

24
**SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO CON
PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN**
Soup with meat
Roasted chicken with fries
Dairy dessert and bread
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g
Cena: hamburguesa de merluza con patatas

27
**CREMA DE CALABACIN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA Y PAN**
Zucchini cream
Roasted ham with potatoes
Fruit and bread
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g
Cena: guisado de rape con verduras

28
**PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
(burauer meat) C/VERDURAS
FRUTA Y PAN**
Vegetables paella
Chicken burauer with vegetables
Fruit and bread
KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g
Cena: sopa de verduras y huevos a la portuguesa

29
**LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
Stewed lentils with vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g
Cena: wok de fideos chinos, brocoli y atún

30
**PASTA CARBONARA
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN**
Carbonara pasta
Fish with tomato and red pepper
Fruit and bread
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g
Cena:lacón a la gallega c/puré de calabaza





TRABENCO

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

1
FESTIVO

2 PASTA (s/aluten-huevo) EN SALSA DE PROVENZAL ABADEJO SALSA MENIER CON CALABACIN FRUTA Y PAN
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

4 JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA MIXTAS (burauer meat) CON PATATAS FRUTA Y PAN
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 PASTA (s/aluten-huevo) CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9
FESTIVO

10 CREMA DE CALABAZA DADOS DE ROSADA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUIADAS FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN
KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS ATUN CON TOMATE Y PIMIENTO MORRÓN FRUTA Y PAN
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON ZANAHORIA BABY POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA (s/aluten-huevo) CON VERDURAS ASADAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON MENESTRA FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUIADAS FILETE DE POLLO EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 PURE DE GUISANTES ALBONDIGAS MIXTAS (burauer meat) A LA JARDINERA FRUTA Y PAN
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) POLLO ASADO CON PATATAS VAPOR POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACIN CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y PAN
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO (burauer meat) C/VERDURAS FRUTA Y PAN
KCAL 763 PROT 34 g HC 101 g LIP 33 g

29 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA (s/aluten-huevo) CON ZANAHORIA Y CHAMPINON PALOMETA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO FRUTA Y PAN
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

1
FESTIVO

2
PASTA EN SALSA
PROVENZAL
ABADEJO SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3
SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos, ternera, patata
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

4
JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA TERNERA (burauer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7
ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8
PASTA CON TOMATE
Y ALBAHACA
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9
FESTIVO

10
CREMA DE CALABAZA
DADOS DE ROSADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13
LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14
PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
MERLUZA A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15
ARROZ CON VERDURAS
ATUN CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRÓN
FRUTA Y PAN

KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16
SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos, ternera, patata
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17
PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA BABY
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20
PASTA CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON MENESTRA
FRUTA Y PAN

KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21
JUDIAS BLANCAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22
GUISANTES REHOGADOS
HAMBURGUESA TERNERA (burauer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23
ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24
SOPA DE AVE CON FIDEOS
POLLO ASADO CON
PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27
CREMA DE CALABACIN
MERLUZA AL AJILLO
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28
PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
(burauer meat) C/VERDURAS
FRUTA Y PAN

KCAL 763 PROT 34g HC101 g LIP 33g

29
LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30
PASTA EN SALSA ZANAHORIA
CON CHAMPINON
PALOMETEA EN SALSA DE
TOMATE Y PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g

