



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa Huevos cocidos c/atún y mahonesa Fruta -3-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella mixta Varitas de pescado c/ ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Crema solferino Merluza al limón Yogur -7-
Arroz c/pollo Rabas c/ ensalada Fruta -10-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Coditos c/chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -13-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas en salsa Yogur -14-
Espaguetis c/bacon y queso Empanadillas c/zanahoria y maíz -17-	Arroz c/carne adobada Merluza c/tomate Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta Fruta -19-	Cocido completo Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -21-
Macarrones c/ atún Croquetas c/ensalada Fruta -24-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -25-	Patatas c/ ternera Salmón al horno c/verduras Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	FIESTA -28-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de ave Bacalao a la vizcaína Fruta -3-	Ensalada Tortilla paisana Fruta -4-	Puré de verduras Salchichas frescas Gelatina -5-	Pescado c/ Ensalada Yogur -6-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -7-
Sopa Pavo c/ ensalada Fruta -10-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -11-	Pescado al horno con patatas panaderas Yogur -12-	Sopa de pescado Croquetas caseras c/ verduras a la plancha Fruta -13-	Quiche de queso y espinacas Ensalada mixta Fruta -14-
Sopa Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -17-	Pollo c/verduras salteadas Yogur -18-	Sopa de jamón y huevo cocido Pescado Yogur -19-	Revuelto de espárragos Pavo a la plancha Fruta -20-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -21-
Crema de invierno Pescado a la plancha Fruta -24-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -25-	Sopa de pescado Tortilla francesa Fruta -26-	Brocoli con bechamel Pescado c/ tomate Cuajada c/ miel -27-	FIESTA -28-



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones a la boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/atún Fruta -3-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella mixta Lenguado s/G c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -6-	Crema solferino Merluza s/G al limón Yogur -7-
Arroz c/pollo Lenguado s/G c/ensalada Fruta -10-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado al limón s/G c/ensalada Fruta -13-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas en salsa Yogur -14-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada -17-	Arroz c/ carne Merluza c/tomate Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha Yogur -21-
Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo c/ensalada de tomate Fruta -24-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -25-	Patatas c/ ternera Salmón al horno c/ verduras Fruta -26-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -27-	FIESTA -28-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones a la boloñesa s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha Fruta -3-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -6-	Crema solferino Merluza al limon s/H Yogur -7-
Arroz c/pollo Lenguado s/H c/ensalada Fruta -10-	Lentejas con verduras Filete de pollo a la plancha Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado al limón Fruta -13-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H en salsa Yogur -14-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/ carne Merluza c/ tomate Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -21-
Macarrones s/H c/atún Pollo a la plancha Fruta -24-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -25-	Patatas c/ ternera Salmón al horno c/verduras s/G,s/H,s/L Fruta -26-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -27-	FIESTA -28-



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa Huevos cocidos Fruta -3-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Yogur -7-
Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Fruta -10-	Lentejads c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Coditos c/ chorizo Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas en salsa Yogur -14-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/carne Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Cocido completo Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -21-
Macarrones s/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -24-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -25-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	FIESTA -28-

ALÉRGICOS AL PESCADO y AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -3-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -5-	Cocido completo Fruta -6-	Crema solferino Salchichas c/ensalada Yogur -7-
Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Fruta -10-	Lentejas c/verduras Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Coditos c/chorizo Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -13-	Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas en salsa Yogur -14-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -17-	Arroz c/carne Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Cocido completo Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón a la plancha c/ensalada Yogur -21-
Coditos s/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -24-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -25-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Fruta -26-	Cocido completo Fruta -27-	FIESTA -28-



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa Huevos cocidos Fruta -3-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella mixta s/L Lenguado c/ensalada Fruta -5-	Cocido sin legumbres Fruta -6-	Crema solferino Merluza al limón Yogur -7-
Arroz c/pollo Lenguado c/ ensalada s/L Fruta -10-	Arroz c/ verduras Tortilla de patatas c/calabacín Fruta -11-	Cocido sin legumbres Fruta -12-	Coditos c/ chorizo Lenguado al limón Fruta -13-	Patatas c/ jamón Albóndigas en salsa Yogur -14-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/carne Merluza c/tomate Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Cocido s/ legumbres Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón c/ ensalada Yogur -21-
Macarrones c/atún Cinta de lomo c/ensalada Fruta -24-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja fruta -25-	Patatas c/ ternera Salmón al horno c/verduras Fruta -26-	Cocido s/legumbres Fruta -27-	FIESTA -28-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones a la boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -3-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -4-	Paella mixta Lenguado s/l c/ensalada Fruta -5-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -6-	Crema solferino Merluza al limón Yogur de soja -7-
Arroz c/pollo Lenguado s/l c/ensalada Fruta -10-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -13-	Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas en salsa Yogur de soja -14-
Espaguetis c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Arroz c/carne Merluza c/ tomate Fruta -18-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -20-	Patatas a la riojana Lacón con ensalada Yogur de soja 21-
Macarrones c/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -24-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -25-	Patatas c/ ternera Salmón al horno c/verduras Fruta -26-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -27-	FIESTA -28-



Recomendaciones para la cena

La cena se elegirá en función de los alimentos ingeridos a lo largo del día.

La cena podrá estar compuesta por:

- Un primer plato formado por verdura, puré o sopa
- Un segundo plato formado por un alimento proteico (carnes, pescados o huevos). Dependerá de la composición del plato ingerido en la comida para procurar no repetirlo.
- Guarnición de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
- Pan, fruta y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse.

Normas Generales sobre Alergias y Dietas

Cambios sobre los menús generales para las distintas alergias:

1. - TODOS LOS ALÉRGICOS

Cualquier comida empanada, rebozada o pasada por freidora, se cambiará por un sustitutivo a la plancha (carne o pescado).

Toda la pasta se sustituirá por otra libre de gluten, lactosa, huevo, pescado y derivados de legumbre.

Todas las sopas se sustituirán por fideos de maíz. Este fideo está libre de gluten, lactosa, huevo, pescado.

2. - ALÉRGICOS AL PESCADO, MARISCO

Sopa de pescado/marisco sustitutivo por sopa de pollo.

Pescado sustituido por pollo o jamón

Paella o patatas con pescado/marisco o caldo de pescado sustitutivo por arroz con carne o patatas con carne.

3. - ALÉRGICOS AL HUEVO/LACTEOS

La tortilla sustituida por filete (de cerdo, pollo), cinta de lomo a la plancha

4. - ALÉRGICO A LA LEGUMBRE

Cualquier legumbre o crema de legumbre se sustituirá por sopa de pollo, arroz o puré de verdura.

5. - DIETA BLANDA

Se adaptará según el menú del día por arroz blanco, sopa o puré de patata y zanahoria como primero y los segundos por jamón york, pollo o pescado a la plancha.

Recomendamos dar el aviso de dieta blanda antes de las 9:30 h. para informar a cocina.



Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.
Experta en nutrición y planificación dietética.