



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo empanados c/patatas fritas Fruta -2-	Cocido completo Yogur -3-
Arroz tres delicias Croquetas c/ensalada Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -7-	Macarrones boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada de tomate Fruta -9-	Patatas c/ bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -10-
FIESTA -13-	Lentejas c/ verduras San Jacobo c/ ensalada Fruta -14-	Macarrones c/ bacon y queso Merluza a la romana c/ensalada Fruta -15-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo con tomate natural Fruta -16-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Yogur -17-
Espaguetis c/chorizo Empanadillas c/ensalada Fruta -20-	Judías pintas c/ verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesas c/ke kétchup Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos c/mahonesa Yogur -24-
Lentejas c/verduras Rabas c/ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -28-	Paella mixta Merluza a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -30-	Cocido completo Yogur -31-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Ensalada de quinoa Tortilla paisana Gelatina -1-	Puré de verduras Pescado al horno Yogur -2-	Gaspacho de remolacha Hamburguesas c/ kepchut Fruta -3-
Gaspacho de melón Pavo c/verduras Fruta -6-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Yogur -7-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Cuajada c/ miel -8-	Bacalao a la vizcaína c/arroz Fruta -9-	Pizza Ensalada mixta Fruta -10-
FIESTA -13-	Pescado al horno con verduras Fruta -14-	Ensalada campera Conejo Yogur -15-	Huevos poché c/arroz Cuajada c/ miel -16-	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta -17-
Crema fría de puerros Tortilla de espinacas Fruta -20-	Sopa juliana Brochetas de pavo Fruta -21-	Verduras salteadas Boquerones Yogur -22-	Ensalada mixta Cinta de lomo a la plancha Cuajada -23-	Sopa castellana Pescado a la plancha c/calabacín Fruta -24-
Crema de espinacas Tortilla francesa c/jamón Fruta -27-	Sopa de ave Croquetas caseras c/ensalada Fruta -28-	Ensalada mixta Pizza Gelatina -29-	Pavo c/guarnición de arroz Cuajada -30-	Salteado de verduras c/ salmón Fruta -31-



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/ carne Merluza s/G Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo empanados c/patatas Fruta -2-	Sopa s/G,s/H,S/L Cocido Yogur -3-
Arroz tres delicias Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/tomate Fruta -7-	Macarrones s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado s/G c/ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -9-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur s/G -10-
FIESTA -13-	Lentejas s/G con verduras Filete de pavo c/ensalada Fruta -14-	Macarrones s/G c/bacon y queso Merluza s/G c/ensalada de tomate Fruta -15-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -16-	Sopa de ave s/G Ternera a la jardinera Yogur s/G -17-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/ chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Judías pintas c/ verduras Salmón al horno c/patatas s/G Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesas s/G Fruta -22-	Sopa s/G Cocido Fruta -23-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos s/G Yogur s/G -24-
Lentejas s/G Lenguado s/G c/ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado s/G Chuletas de cerdo s/G c/ensalada Fruta -28-	Paella mixta Merluza s/G c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -30-	Sopa s/G,s/H,S/L Cocido Yogur -31-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/carne Merluza s/H Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo s/H c/patatas Fruta -2-	Sopa s/H Cocido Yogur -3-
Arroz tres delicias s/H Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -7-	Macarrones s/G,s/H,s/L a la boloñesa Lenguado s/H c/ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas c/ensalada Fruta -9-	Patatas c/bacalao s/H Cinta de lomo c/ensalada Yogur -10-
FIESTA -13-	Lentejas con verduras Filete de pavo c/ ensalada Fruta -14-	Macarrones s/H c/bacon y queso Merluza s/H c/ensalada Fruta -15-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -16-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Yogur -17-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Judías pintas c/ verduras Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesas s/H Fruta -22-	Sopa s/H Cocido Fruta -23-	Arroz c/pollo y verduras Salchichas s/H Yogur -24-
Lentejas c/verduras Lenguado s/H c/ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado s/H Chuletas de cerdo s/H empanadas c/ensalada Fruta -28-	Paella mixta Merluza s/H c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/ zanahorias Fruta -30-	Sopa s/H Cocido Yogur -31-



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/carne Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo s/H c/patatas fritas Fruta -2-	Sopa s/H Cocido Yogur -3-
Arroz tres delicias s/H Jamón a la plancha c/tomate natural Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/tomate Fruta -7-	Macarrones s/H a la boloñesa Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas s/H c/ensalada Fruta -9-	Patatas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Yogur -10-
FIESTA -13-	Lentejas con verduras Filete de pavo c/ensalada Fruta -14-	Macarrones s/H con bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -15-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -16-	Sopa de ave s/H Ternera a la jardinera Yogur -17-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Judías pintas c/ verduras Pavo a la plancha c/ ensalada Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesas s/H c/ ketchup Fruta -22-	Sopa de cocido s/H Cocido Fruta -23-	Arroz c/pollo s/H Filetes de cerdo a la plancha Yogur -24-
Lentejas c/ verduras Filetes de pavo c/lechuga Fruta -27-	Sopa de verduras Chuletas de cerdo c/ensalada Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -28-	Paella s/pescado Cinta de lomo c/ensalada Fruta -29-	Crema de brocoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -30-	Sopa s/H Cocido Yogurt -31-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/ carne Tortilla francesa c/ensalada Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo empanados c/patatas Fruta -2-	Cocido completo Yogur -3-
Arroz tres delicias Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -7-	Macarrones boloñesa Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/tomate natural Fruta -9-	Patatas c/ verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -10-
FIESTA -13-	Lentejas c/verduras Filete de pavo c/ ensalada Fruta -14-	Macarrones c/bacon y queso Cinta de lomo c/ensalada Fruta -15-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate Fruta -16-	Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera natural Yogur -17-
Espaguetis c/ chorizo Tortilla francesa c/lechuga Fruta -20-	Judías pintas c/ verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesa c/ ketchup Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos c/mahonesa Yogur -24-
Lentejas c/ verduras Tortilla francesa c/ensalada Fruta -27-	Sopa de verduras Chuletas empanadas c/ ensalada Fruta -28-	Paella s/P Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y colioflor Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -30-	Cocido completo Yogur -31-



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo empanados c/patatas Fruta -2-	Cocido sin legumbres Yogur -3-
Arroz tres delicias Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/ tomate Fruta -7-	Macarrones boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -8-	Sopa de ave Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -9-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -10-
FIESTA -13-	Patatas c/ verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -14-	Macarrones c/bacon y queso Merluza a la romana c/ensalada tomate Fruta -15-	Arroz c/ verduras Alitas de pollo c/tomate Fruta -16-	Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera s/L Yogur -17-
Espaguetis c/chorizo Cinta de lomo a la plancha Fruta -20-	Sopa de ave Salmón al horno c/ patatas panaderas Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesas c/ketchup Fruta -22-	Cocido sin legumbres Fruta -23-	Arroz c/pollo y verduras Huevos cocidos s/M Yogur -24-
Arroz c/tomate Tortilla francesa c/ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -28-	Paella mixta s/L Merluza a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -30-	Cocido sin legumbres Yogur -31-

ALÉRGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -1-	Crema de calabaza Filetes de pollo empanados c/patatas fritas Fruta -2-	Sopa s/L Cocido Yogur de soja -3-
Arroz tres delicias Jamón a la plancha c/ensalada Fruta -6-	Puré de calabacín Carne c/tomate Fruta -7-	Macarrones s/L a la boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -8-	Garbanzos guisados Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -9-	Patatas c/bacalao Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur de soja -10-
FIESTA -13-	Lentejas con verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -14-	Macarrones c/bacon y queso Merluza a la romana c/ensalada de tomate Fruta -15-	Judías blancas c/chorizo Alitas de pollo c/tomate natural Fruta -16-	Sopa de ave c/ fideos s/L Ternera a la jardinera Yogur de soja -17-
Espaguetis c/chorizo s/G,s/H,S/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Judías pintas c/verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -21-	Puré de verduras Hamburguesa c/ketchup Fruta -22-	Sopa s/L Cocido Fruta -23-	Arroz c/pollo Huevos cocidos Yogur de soja -24-
Lentejas c/verduras Lenguado s/L a la romana c/ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado s/G,s/H,S/L Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -28-	Paella mixta Merluza a la romana c/ensalada Fruta -29-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/zanahorias Fruta -30-	Sopa s/L Cocido Yogur de soja -31-



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.