

**MENÚ BASE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cocido completo Fruta -1-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas en salsa Yogur -2-
Paella mixta Rabas c/ ensalada Fruta -5-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -6-	Macarrones boloñesa Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -7-	Garbanzos guisados Cinta de lomo c/ensalada Fruta -8-	Crema solferino Merluza al limón c/ensalada Yogur -9-
Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al limón Fruta -13-	Sopa de pescado c/ fideos Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Arroz c/pollo Varitas de pescado c/ ensalada Yogur -16-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Arroz c/carne adobada Palometa c/tomate Fruta -20-	Patatas a la riojana Lomo de sajonia a la plancha c/ensalada Fruta -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Coditos c/ atún Empanadillas c/ensalada Fruta -26-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -28-	Lentejas c/verduras Croquetas c/ensalada Fruta -29-	

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Revuelto de espárragos Pavo a la plancha Fruta -1-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -2-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -5-	Sopa de ave Bacalao a la vizcaína Fruta -6-	Puré de verduras Salchichas frescas Gelatina -7-	Pescado c/ Ensalada Yogur -8-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -9-
Sopa Pavo c/ ensalada Fruta -12-	Pescado al horno con patatas panaderas Yogur -13-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -14-	Sopa de pescado Croquetas caseras c/ verduras a la plancha Fruta -15-	Quiche de queso y espinacas Ensalada mixta Fruta -16-
Sopa Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -19-	Pollo c/verduras salteadas Yogur -20-	Sopa de jamón con espárragos Pescado Yogur -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Crema de invierno Pescado a la plancha Fruta -26-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -27-	Sopa de pescado Tortilla francesa Fruta -28-	Brocoli con bechamel Pescado c/ tomate Cuajada c/ miel -29-	

**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -1-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesa en salsa s/G Yogur -2-
Paella mixta Lenguado s/G c/ensalada Fruta -5-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -6-	Macarrones a la boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -7-	Garbanzos guisados Cinta de lomo c/ensalada Fruta -8-	Crema solferino Merluza s/G al limón c/ensalada Yogur -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Judías pintas c/verduras Lenguado al limón s/G,S/H,s/L Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Tortilla de patatas c/ calabacín Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -15-	Arroz c/pollo Lenguado s/G c/ensalada Yogur -16-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Patatas a la riojana Lomo de sajonia a la plancha c/ ensalada Fruta -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Coditos s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo c/ensalada de tomate Fruta -26-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -28-	Lentejas s/G con verduras Croquetas c/ensalada Fruta -29-	

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -1-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/salsa Yogur -2-
Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -5-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -6-	Macarrones a la boloñesa s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha Fruta -7-	Garbanzos guisados Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -8-	Crema solferino Merluza al limon s/H c/ ensalada Yogur -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -12-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al limónS/H Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha c/ ensalada Fruta -14-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -15-	Arroz c/pollo Lenguado s/H c/ensalada Yogur -16-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Arroz c/ carne Palometa c/ tomate Fruta -20-	Patatas a la riojana Lomo de sajonia c/ensalada Fruta -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Coditos s/G,s/H,s/L c/atún Pavo a la plancha Fruta -26-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -28-	Lentejas con verduras Filete de pollo a la plancha Fruta -29-	

**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cocido s/ legumbres Fruta -1-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Yogur -2-
Paella mixta s/L Lenguado c/ensalada Fruta -5	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -6	Macarrones boloñesa Huevos cocidos Fruta -7-	Patatas c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -8-	Crema solferino Merluza al limón c/ensalada Yogur -9-
Patatas c/ jamón Albóndigas c/verduras s/L Fruta -12-	Arroz c/ verduras Lenguado al limón Fruta -13-	Sopa de pescado c/fideos Tortilla de patatas c/calabacín Fruta -14-	Cocido sin legumbres Fruta -15-	Arroz c/pollo Lenguado c/ ensalada Yogur -16-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Patatas a la riojana Lomo de Sajonia a la plancha c/ensalada Fruta -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Coditos c/atún Cinta de lomo c/ensalada Fruta -26-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -28-	Sopa c/verduras Filetes de pollo c/ensalada Fruta -29-	

**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cocido completo Fruta -1-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas en salsa Yogur -2-
Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -5-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -6	Macarrones boloñesa Huevos cocidos Fruta -7-	Garbanzos guisados Cinta de lomo c/ensalda Fruta -8-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Yogur -9-
Judías verdes c/ jamón y patatas Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Judías pintas c/ verduras Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -16-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Arroz c/carne Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -20-	Patatas a la riojana Lomo de sajonia c/ensalada Fruta -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Coditos s/ atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -26-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -27-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Fruta -28-	Lentejas c/ verduras Tortilla francesa c/ ensalada de tomate Fruta -29-	

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -1-	Puré de coliflor y brócoli Hamburguesa en salsa Yogur de soja -2-
Paella mixta Lenguado s/l c/ensalada Fruta -5-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Fruta -6-	Macarrones a la boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -7-	Garbanzos guisados Cinta de lomo c/ensalada Fruta -8-	Crema solferino Merluza al limón c/ ensalada Yogur de soja -9-
Judías verdes c/jamón y patatas Albóndigas c/ verduras Fruta -12-	Judías pintas verduras Lenguado al limón Fruta -13-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -14-	Cocido completo Fruta -15-	Arroz c/pollo Lenguado s/l c/ensalada Yogur de soja -16-
Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -19-	Arroz c/carne Palometa c/ tomate Fruta -20-	Patatas a la riojana Lomo de sajonia c/ensalada Fruta -21-	<b>FIESTA</b> -22-	<b>FIESTA</b> -23-
Coditos c/ atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -26-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -27-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/l c/lechuga Fruta -28-	Lentejas con verduras Tortilla francesa c/ensalada de tomate Fruta -29-	

Salchichas de pollo c/tomate natural

### 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.

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. Marca Schär I classici.

### **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.