

MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Macarrones con bacon Empanadillas c/ensalada Fruta -2-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo empanadas c/ensalada Fruta -3-	Cocido completo Fruta -4-	Judías verdes c/ jamón y patatas Merluza a la romana c/tomate natural Yogur -5
Lentejas c/ verduras Lacón a la gallega Fruta -8-	Espaguetis c/atún Croquetas c/ensalada Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/ c/tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -12-
Coditos a la boloñesa Filetes de merluza c/ensalada Fruta -15-	Puré de calabacín Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/bacalao Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -17-	Cocido completo Fruta -18-	Patatas c/carne Lenguado a la romana c/ lechuga Yogur -19-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -22-	Sopa juliana Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -23-	Macarrones c/chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -24-	Cocido completo Fruta -25-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -26-
Macarrones c/ bacon Rabas c/ensalada Fruta -29-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/tomate frito Fruta -30-			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Sopa Pescado al horno c/ verduras Fruta -2-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -3-	Crema Pollo a la plancha c/verduras Cuajada -4 -	Sopa de ave c/quinoa Cinta de lomo a la plancha Fruta -5-
Pescado al horno con verduras Cuajada c/ miel -8-	Crema de espárragos Pollo a la plancha c/champiñón Fruta -9-	Pizza Ensalada mixta -10-	Sopa de pescado Salchichas c/calabacín a la plancha Fruta -11-	Tortilla de espinacas Ensalada mixta Fruta -12-
Pavo al curry c/arroz Yogur -15-	Pescado c/ verduras a la plancha Fruta -16-	Sopa de verduras Pollo Fruta -17-	Quiche c/ensalada Cuajada c/ miel Fruta -18-	Crema Pavo c/patatas y verduras Fruta -19-
Sopa de ave Pescado al vapor c/verduras Fruta -22-	Ensalada mixta Albóndigas en salsa Yogur -23-	Crema de puerros Pollo c/tomate Cuajada -24-	Parrilada de verduras Sepia a la plancha Gelatina -25-	Ensaladilla Cinta de lomo a la plancha Fruta -26-
Sopa castellana Empanadillas al horno Gelatina -29-	Crema de verduras Pollo c/champiñón Yogur -30-			

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Macarrones s/ G c/bacon Cinta de lomo a la plancha Fruta -2-	Puré de calabaza Chuleta de cerdo s/G c/ensalada Fruta -3-	Sopa de cocidos/G Cocido Fruta -4-	Judías verdes c/jamón y patatas Merluza s/G c/ tomate natural Yogur -5-
Lentejas s/G c/ verduras Lacón a la gallega Fruta -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo c/ ensalada Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -12-
Pasta s/G a la boloñesa Merluza s/G c/ ensalada Fruta -15-	Puré de calabacín Filetes de pollo a la plancha c/ ensalada Fruta -16-	Arroz c/bacalao Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -17-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -18-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/G c/lechuga Yogur -19-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -22-	Sopa juliana Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -23-	Macarrones s/G c/ chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -24-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -25-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -26-
Macarrones s/ G c/ bacon Pollo a la plancha Fruta -29-	Lentejas s/G c/ verduras Huevos fritos c/tomate frito Fruta -30-			

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Macarrones c/bacon s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo s/H c/ensalada Fruta -3-	Cocido completo Fruta -4-	Judías verdes c/jamón y patatas Merluza s/H c/tomate natural Yogur -5-
Lentejas con verduras Lacón a la gallega Fruta -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Crema solferino Palometa s/G,S/H,s/L c/tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -12-
Pasta s/H,s/G,S/L a la boloñesa Merluza s/H c/ ensalada Fruta -15-	Puré de calabacín Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/ bacalao Pavo a la plancha c/tomate frito Fruta -17-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -18-	Patatas c/ carne Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -19-
Arroz c/tomate Salchichas Fruta -22-	Sopa juliana Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -23-	Macarrones c/ chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -24-	Cocido completo Fruta -25-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -26-
Macarrones c/bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/tomate Fruta -30-			

ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -2-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -3-	Cocido sin legumbres Fruta -4-	Patatas c/ jamón Merluza a la romana c/tomate natural Yogur -5-
Patatas c/ ternera Lacón a la gallega Fruta -8-	Espaguetis c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate frito Fruta -10-	Sopa de ave Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Paella s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -12-
Coditos a la boloñesa Merluza c/ensalada Fruta -15-	Puré de calabacín Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/bacalao Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -17-	Cocido s/legumbres Fruta -18-	Patatas c/carne Lenguado a la romana c/lechuga Yogur -19-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -22-	Sopa juliana Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -23-	Macarrones c/chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -24-	Cocido s/legumbres Fruta -25-	Puré de verduras Carne de cerdo c/ zanahorias Yogur -26-
Macarrones c/ bacon Pollo c/ensalada Fruta -29-	Patatas c/verduras Huevos fritos c/tomate frito Fruta -30-			

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Macarrones c/bacon Huevos fritos c/ensalada Fruta -2-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -3-	Cocido completo Fruta -4-	Judías verdes c/ jamón y patatas Tortilla francesa c/ ensalada Yogur -5-
Lentejas c/ verduras Lacón a la gallega Fruta -8-	Espaguetis c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Fruta -10-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -11-	Paella s/pescado Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -12-
Coditos a la boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Puré de calabacín Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/verduras Huevos cocidos c/pavo y tomate Fruta -17-	Cocido completo Fruta -18-	Patatas c/ carne Pavo empanado c/ lechuga Yogur -19-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -22-	Sopa juliana Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -23-	Macarrones c/chorizo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -24-	Cocido completo Fruta -25-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -26-
Macarrones c/bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/tomate frito Fruta -30-			

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Macarrones c/bacon Huevos c/ensalada Fruta -2-	Puré de calabaza Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -3-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -4-	Judías verdes c/jamón y patatas Merluza a la romana c/tomate natural Yogur de soja -5-
Lentejas con verduras Lacón a la gallega Fruta -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate frito Fruta -10-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñon Fruta -11-	Paella mixta Cinta de lomo c/ensalada Yogur de soja -12-
Pasta s/H,s/G,s/L a la boloñesa Merluza c/ensalada Fruta -15-	Puré de calabacín Filetes de pollo c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/bacalao Huevos cocidos c/pavo y tomate frito Fruta -17-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -18-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/l c/lechuga Yogur de soja -19-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -22-	Sopa juliana Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -23-	Macarrones c/chorizo Lenguado al limón c/ensalada Fruta -24-	Cocido completo Fruta -25-	Puré de verduras Carne de cerdo c/zanahoria Yogur de soja -26-
Macarrones c/ bacon Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -29-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/tomate frito Fruta -30-			

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. 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.