



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Empanadillas c/ensalada Fruta -3-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -4-	Ensalada de pasta c/ atún Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín C/ensalada Fruta -6-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas panaderas Yogur -7-
Crema solferino Carne c/tomate Fruta Fruta -10-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana c/ ensalada -11-	Garbanzos guisados San Jacobo c/ ensalada Fruta -12-	Coditos c/baicón y queso Alitas de pollo c/ ensalada Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Pastel de carne Helado -14-
Ensalada campera Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -17-	Espaguetis boloñesa Croquetas c/ ensalada Fruta -18-	Sopa de pescado Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -20-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Helado -21-

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Gazpacho Tortilla paisana Fruta -3-	Ensalada mixta Bacalao a la vizcaína Fruta -4-	Pollo en salsa Ensalada de quinoa Gelatina -5-	Puré de verduras Pescado al horno Yogur -6-	Gazpacho de remolacha Hamburguesas c/ patatas Fruta -7-
Tortilla de jamón c/ ensalada de atún Fruta -10-	Gazpacho de melón Pavo c/verduras Yogur -11-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -12-	Salmorejo Croquetas caseras c/champiñón al ajillo Fruta -13-	Pizza Ensalada mixta Fruta -14-
Gazpacho Pollo c/verduras salteadas Yogur -17-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -18-	Ensalada campera Conejo Yogur -19-	Gazpacho Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -20-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -21-

**DISFRUTA DEL VERANO**



**Actividad física**



**Protección solar**



**Alimentación saludable**



**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Sopa juliana s/G Pavo estofado c/champiñón Fruta -4-	Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Lentejas s/G con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -6-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -7-
Crema solferino Carne c/ tomate Fruta -10-	Arroz c/pollo Lenguado s/G c/ensalada Fruta -11-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de ave c/fideos s/G Pastel de carne Helado s/G -14-
Ensalada campera Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -18-	Sopa de pescado s/G Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -20-	Arroz c/tomate Huevos cocidos y salchichas Helado s/G -21-

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -4-	Ensalada de pasta c/atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada -5-	Lentejas con verduras Salchichas c/ensalada Fruta -6-	Puré de verduras Salmón al horno Yogur -7-
Crema solferino Carne c/ tomate Fruta -10-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana s/H c/ensalada Fruta -11-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos s/H Pastel de carne s/H Helado S/H -14-
Ensalada campera s/H Albóndigas en salsa s/H c/ verduras Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -18-	Sopa de pescado Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -20-	Arroz c/tomate Salchichas Helado -21-

**ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -4-	Macarrones c/atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada natural Fruta -5-	Lentejas con verduras Salchichas c/tomate Fruta -6-	Puré de verduras Filetes de cerdo a la plancha Yogur -7-
Crema solferino Carne c/ tomate Fruta -10-	Arroz c/pollo s/H Cinta de lomo c/ensalada Fruta -11-	Garbanzos guisados Jamón s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos s/H Pastel de carne s/H Helado S/H -14-
Ensalada campera s/H Albóndigas en salsa s/H c/verduras Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -18-	Sopa de ave s/H Filetes de pavo c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Jamón York a la plancha c/tomate natural Fruta -20-	Arroz c/tomate Salchichas Helado -21-



**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -4-	Ensalada de pasta s/ atún Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -6-	Puré de verduras Filetes c/ensalada Yogur -7-
Crema solferino Carne c/ tomate Fruta -10-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -11-	Garbanzos guisados San Jacobo c/ensalada Fruta -12-	Coditos c/ bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Pastel de carne Helado -14-
Ensalada campera s/atún Albóndigas en salsa verduras Fruta -17-	Espaguetis boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -18-	Sopa de ave Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Tortilla c/ensalada Fruta -20-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Helado -21-

**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Pollo a la plancha c/ tomate natural Fruta -3-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -4-	Ensalada de pasta c/atún Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -5-	Arroz c/ verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -6-	Puré de verduras Salmón al horno Yogur -7-
Crema solferino Carne c/ tomate Fruta -10-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -11-	Patatas c/ verduras Jamón c/ensalada Fruta -12-	Coditos c/bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Helado -14-
Ensalada campera Albóndigas en salsa s/L c/verduras Fruta -17-	Espaguetis boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -18-	Sopa de pescado Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -20-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/L Helado -21-

**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -4-	Ensalada de pasta c/ atún s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -5-	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -6-	Puré de verduras Salmón al horno Yogur de soja -7-
Crema solferino Carne c/tomate Fruta -10-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana s/L c/ensalada Fruta -11-	Garbanzos guisados Jamón York c/ ensalada Fruta -12-	Coditos s/G,s/H,s/L c/bacon alitas de pollo c/ensalada Fruta -13-	Sopa de ave Pastel de carne Yogur de soja -14-
Ensalada campera Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -17-	Espaguetis s/G,s/H,S/L a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -18-	Sopa de pescado Filetes de pavo a la plancha c/lechuga Fruta -19-	Puré de calabacín Merluza al limón Fruta -20-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Yogur de soja -21-



## 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.