



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos c/ atún Flamenquines c/ ensalada Fruta -4-	Brocoli c/bechamel Alitas de pollo c/tomate Fruta -5-	Paella mixta Hamburguesas en salsa c/ensalada Fruta -6-	Cocido completo Fruta -7-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Judías verdes c/ patatas y tomate Salchichas de pollo al horno c/champiñón Fruta -12-	Lasaña boloñesa Huevos cocidos c/atún y mahonesa Fruta -13-	Cocido completo Fruta -14-	Arroz c/pollo Cazón adobado c/pisto Yogur -15-
Macarrones c/ bacon y queso Rabas c/ lechuga y maíz Fruta -18-	Judías blancas c/ chorizo Tortilla de patatas c/espínacas y jamón york Fruta -19-	Arroz c/carne Lenguado al limón c/verduras salteadas Fruta -20-	Cocido completo Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -22-
Lentejas estofadas Huevos cocidos c/ champiñón Fruta -25-	Sopa de pescado Filetes de ternera empanados c/ patatas fritas Fruta -26-	Macarrones c/ chorizo Pollo al ajillo c/berenjenas rebozadas Fruta -27-	Cocido completo Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga y zanahoria Yogur -29-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Sopa de ave Bacalao a la vizcaina Fruta -4-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -5-	Pescado c/ Ensalada Yogur -6-	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta -7-	Salchichas frescas c/ huevo y arroz Fruta -8-
Crema de verduras Pavo c/ ensalada Yogur -11-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -12-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -13-	Sopa de pescado Croquetas caseras c/ensalada Fruta -14-	Pizza Ensalada mixta Fruta -15-
Pollo c/verduras salteadas y arroz Yogur -18-	Verdura a la plancha c/pescado Fruta -19-	Sopa de jamón con espárragos Croquetas caseras Yogur -20-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -21-	Sopa de verduras Pescado al horno Fruta -22-
Pescado al horno con patatas y verdura Fruta -25-	Ensalada Tortilla paisana Cuajada c/miel -26-	Sopa de espárragos Pavo a la plancha Yogur -27-	Crema de verduras Conejo al ajillo Fruta -28-	Pollo c/ verduras a la plancha Fruta -29-



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos c/ atún s/G,s/H,s/L Jamón c/ensalada Fruta -4-	Brocoli rehogado s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/tomate Fruta -5-	Paella mixta Hamburguesa s/G c/ensalada Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido -7-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Judías verdes c/jamón, patatas y tomate Salchichas de pollo al horno c/champiñón Fruta -12-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y atún Fruta -13-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -14-	Arroz c/pollo Cazón adobado c/pisto Yogur -15-
Macarrones s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/G c/ lechuga y maíz Fruta -18-	Judías blancas c/chorizo Tortilla de patatas c/ espinacas y jamón york Fruta -19-	Arroz c/carne Lenguado al limón s/G,S/H,s/L c/ verduras s/G Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -22-
Lentejas s/G con verduras Huevos cocidos c/champiñón Fruta -25-	Sopa de pescado s/G Filete de ternera empanado s/G,s/H,s/L c/patatas fritas Fruta -26-	Macarrones c/chorizo s/G Pollo al ajillo Fruta -27-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga y zanahoria Yogur -29-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos c/atún s/G,s/H,s/L Jamón s/H c/ensalada Fruta -4-	Brocoli rehogado s/G,s/H,s/L Alitas de pollo c/tomate Fruta -5-	Paella mixta Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/ensalada Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -7-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -11-	Judías verdes c/jamón , patatas y tomate Salchichas de pollo al horno c/champiñón Fruta -12-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo a la plancha s/H Fruta -13-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -14-	Arroz c/pollo Cazón adobado c/pisto Yogur -15-
Macarrones s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/H c/ensalada Fruta -18-	Judías blancas c/chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/ carne Lenguado al limón c/verduras salteadas Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -22-
Lentejas estofadas Pollo a la plancha c/champiñón Fruta -25-	Sopa de pescado Filetes de ternera empanados s/G,s/H,s/L c/ patatas fritas Fruta -26-	Macarrones c/ chorizo s/H Pollo al ajillo Fruta -27-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado s/H c/lechuga y zanahoria Yogur -29-



ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos s/ atún Jamón c/ ensalada Fruta -4-	Brocoli c/ bechamel Alicas de pollo c/tomate -5-	Paella s/pescado Hamburguesas c/ensalada Fruta -6-	Cocido completo -7-	Crema de calabaza Tortilla francesa c/ensalada Yogur -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Judías verdes c/ jamón , patatas y tomate Salchichas de pollo al horno c/champiñón Fruta -12-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos s/atún y mahonesa Fruta -13-	Cocido completo Fruta -14-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/pisto Yogur -15-
Macarrones c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -18-	Judías blancas c/ verduras Tortilla de patatas c/espinacas y jamón york Fruta -19-	Arroz c/carne Pollo a la plancha c/ Ensalada Fruta -20-	Cocido completo Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -22-
Lentejas c/ verduras Huevos cocidos c/champiñón Fruta -25-	Sopa de ave Filetes de ternera empanados c/ patatas fritas Fruta -26-	Macarrones c/chorizo Pollo al ajillo Fruta -27-	Cocido completo Fruta -28-	Patatas c/ ternera Cinta de lomo c/ lechuga Yogur -29-

ALÉRGICOS AL PESCADO y HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos s/ atún Jamón c/ ensalada Fruta -4-	Brocoli c/bechamel Alicas de pollo c/tomate Fruta -5-	Paella s/pescado Hamburguesas c/ensalada Fruta -6-	Cocido completo Fruta -7-	Crema de calabaza Pavo a la plancha c/patatas Yogur -8-
Sopa de ave c/ fideos Albóndiga s/H c/ verduras Fruta -11-	Judías verdes c/ jamón , patatas y tomate Salchichas de pollo c/champiñón Fruta -12-	Espaguetis boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -13-	Cocido completo Fruta -14-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/ensalada Yogur -15-
Macarrones c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -18-	Judías blancas c/ verduras Jamón c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/carne Pollo a la plancha c/ Ensalada Fruta -20-	Cocido completo Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -22-
Lentejas c/ verduras Cinta de lomo c/champiñón Fruta -25-	Sopa de ave Filetes de ternera empanados s/H c/ ensalada de tomate Fruta -26-	Macarrones c/chorizo Pollo al ajillo Fruta -27-	Cocido completo Fruta -28-	Patatas c/ ternera Pollo empanado s/H c/ lechuga y zanahoria Yogur -29-



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos c/atún Jamón c/ensalada Fruta -4-	Brocoli rehogado Alitas de pollo c/tomate Fruta -5-	Paella mixta s/L Hamburguesa s/L c/ensalada Fruta -6-	Cocido sin legumbres -7-	Crema de calabaza Salmón al horno c/patatas Yogur -8-
Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -11-	Patatas c/ jamón y tomate Salchichas de pollo/champiñón Fruta -12-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/atún s/mahonesa Fruta -13-	Cocido s/legumbres Fruta -14-	Arroz c/pollo Cazón adobado c/pisto Yogur -15-
Macarrones c/bacon y queso Lenguado c/ensalada Fruta -18-	Sopa de ave Tortilla de patatas c/ espinacas y jamón york Fruta -19-	Arroz c/carne Lenguado al limón c/verduras salteadas Fruta -20-	Cocido s/ legumbres Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -22-
Arroz c/ coliflor Huevos cocidos c/champiñón Fruta -25-	Sopa de pescado Filetes de ternera empanados c/patatas fritas Fruta -26-	Macarrones c/chorizo Pollo al ajillo Fruta -27-	Cocido s/legumbres Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado c/ ensalada Fruta -29-

ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
Coditos c/ atún s/G,s/H,s/L Jamón c/ensalada Fruta -4-	Brocoli rehogado Alitas de pollo c/tomate Fruta -5-	Paella mixta Hamburguesas c/ensalada Fruta -6-	Cocido completo -7-	Crema de calabaza Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -11-	Judías verdes c/jamón ,patatas y tomate Salchichas de pollo c/champiñón Fruta -12-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y atún Fruta -13-	Cocido completo Fruta -14-	Arroz c/pollo Cazón al limón c/pisto Yogur de soja -15-
Macarrones s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/l c/ensalada Fruta -18-	Judías blancas c/verduras Tortilla de patatas c/ espinacas y jamón york Fruta -19-	Arroz c/carne Lenguado al limón c/verduras salteadas Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -21-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur de soja -22-
Lentejas con verduras Huevos cocidos c/champiñón Fruta -25-	Sopa de pescado s/l Filete de ternera empanado s/G,s/H,s/L Fruta -26-	Macarrones c/chorizo Pollo al ajillo Fruta -27-	Cocido completo Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/l c/lechuga Yogur de soja -29-



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.