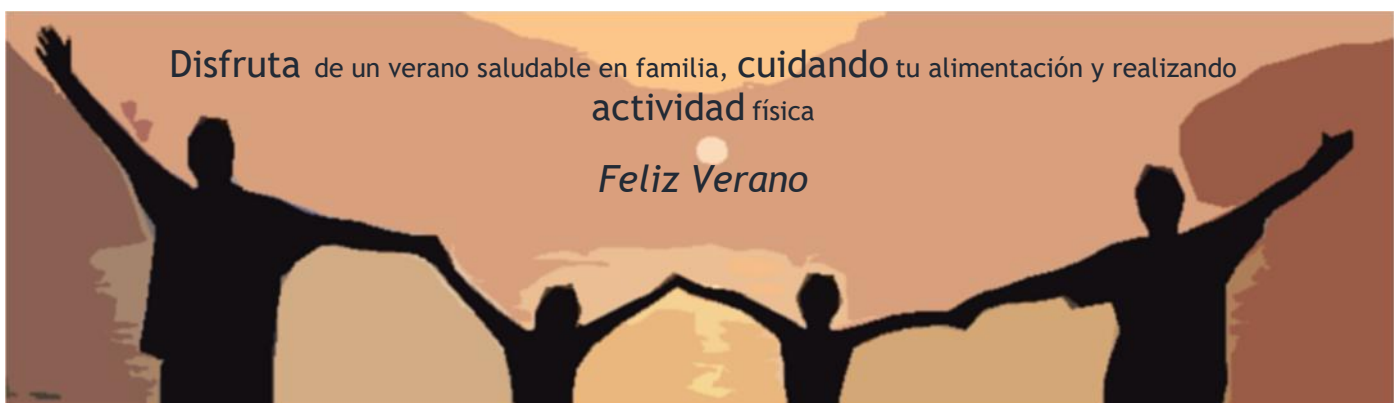




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Patatas a la riojana Empanadillas c/ Ensalada de tomate Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Yogur -3-
Paella mixta Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñon Fruta -7-	Macarrones c/ atún Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate frito Yogur -10-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Lentejas c/ verduras Croquetas c/ ensalada Fruta -15-	Coditos boloñesa Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana c/ ensalada Yogur -17-
Arroz c/carne adobada Lenguado al horno Fruta -20-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -21-	Espaguetis c/ bacon y queso Rabas c/ ensalada Fruta -22-	Judías verdes c/ jamón y patatas Filetes de pollo empanados c/ ensalada Fruta -23-	Sopa de pescado Hamburguesas c/patatas fritas y kétchup Yogur -24-

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -1-	Crema de verduras Pavo a la plancha Frutal -2-	Revuelto de espárragos Pescado a la plancha Fruta -3-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -6-	Ensalada mixta Bacalao a la vizcaina Fruta -7-	Pescado c/ Ensalada Gelatina -8-	Puré de verduras Tortilla Yogur -9-	Hamburguesas c/ patatas Fruta -10-
Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -13-	Pavo c/verduras Yogur -14-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -15-	Salmorejo Croquetas caseras Fruta -16-	Pizza Ensalada mixta Fruta -17-
Pollo c/verduras salteadas Yogur -20-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -21-	Ensalada campera Pescado Yogur -22-	Gazpacho Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -23-	Ensalada variada Pescado al horno Fruta -24-





INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Patatas a la riojana Lenguado s/G al limón Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Yogur -3-
Paella mixta Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa juliana s/G Pavo estofado c/champiñón Fruta -7-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate Yogur -10-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -13-	Sopa de ave c/fideos s/G Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Lentejas s/G con verduras Croquetas s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -15-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado s/G c/ensalada Yogur -17-
Arroz c/carne adobada Lenguado a l horno Fruta -20-	Patatas c/ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -21-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/ G c/ensalada Fruta -22-	Judías verdes c/jamón y patatas Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -23-	Sopa de pescado s/G Hamburguesa c/patatas fritas s/G Yogur -24-

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz s/H Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Patatas a la riojana Lenguado al limón s/G,s/H,s/L Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Yogur -3-
Paella mixta Lacón a gallega Fruta -6-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -7-	Macarrones c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate frito Yogur -10-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -14-	Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta -15-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filite de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana s/H c/ensalada Yogur -17-
Arroz c/ carne adobada Lenguado al horno s/H Fruta -20-	Patatas c/ ternera Cinta de lomo c/ensalada Fruta -21-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/H c/ensalada Fruta -22-	Judías verdes c/jamón y patatas Filete de pollo a la plancha Fruta -23-	Sopa de pescado Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/patatas Yogur -24-



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -1-	Patatas a la riojana Pollo a la plancha c/lechuga Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Yogur -3-
Paella mixta s/L Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa juliana Pavo estofado c/champiñón Fruta -7-	Macarrones c/atún Huevos cocidos Fruta -8-	Patatas c/ verduras Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/tomate Yogur -10-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -13-	Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -14-	Arroz c/ verduras Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Coditos boloñesa Tortilla de patatas y calabacín c/ ensalada Fruta -16-	Arroz c/pollo Lenguado a la romana c/ ensalada Yogur -17-
Arroz c/carne adobada Lenguado al horno Fruta -20-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -21-	Espaguetis c/bacon y queso Lenguado c/ensalada Fruta -22-	Patatas c/ jamón Filetes de pollo empanado c/ ensalada Fruta -23-	Sopa de pescado Hamburguesa s/legumbres c/patatas fritas Yogur -24-

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -1-	Patatas a la riojana Tortilla francesa c/ ensalada de tomate Fruta -2-	Puré de coliflor y brocoli Pollo al ajillo Yogur -3-
Paella s/pescado Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -7-	Macarrones s/ atún Huevos cocidos Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -9-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Yogur -10-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -13-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Lentejas c/verduras Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -15-	Coditos boloñesa Tortilla de patatas y calabacín Fruta -16-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -17-
Arroz c/carne adobada Cinta de lomo a la plancha Fruta -20-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -21-	Espaguetis c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -22-	Judías verdes c/ jamón y patatas Pollo a la plancha c /lechuga Fruta -23-	Sopa de ave Hamburguesas c/patatas fritas y ketchup Yogur -24-



ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Patatas a la riojana tortilla francesa c/ensalada de tomate Fruta -4-	Puré de coliflor y brócoli Pollo al ajillo Yogur de soja -5-
Paella mixta Lacón a la gallega Fruta -6-	Sopa juliana Pavo estofado c/ champiñón Fruta -7-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -8-	Garbanzos guisados Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -9-	Crema solferino Palometa c/ tomate Yogur de soja -10-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -13-	Sopa de ave c/fideos s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -15-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Tortilla de patatas y calabacín c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/pollo Merluza a la romana s/l c/ensalada Yogur de soja -17-
Arroz c/carne adobada Lenguado al horno Fruta -20-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -21-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Pavo a la plancha Fruta -22-	Judías verdes c/jamón y patatas Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -23-	Sopa de pescado Hamburguesas c/patatas fritas y kétchup Yogur de soja -24-



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.