



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta 1	Garbanzos guisados Croquetas de Jamón Yogur 2
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Macarrones c/ bacon y queso Empanadillas c/ensalada Yogur -9-
Arroz c/ tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -12-	Cocido completo Fruta -13-	Sopa juliana Estofado de pavo c/ arroz Fruta -14-	Espaguetis boloñesa Croquetas c/ensalada Fruta -15-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur -16-
Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Puré de calabaza Palometa c/tomate Fruta -20-	Lentejas c/ verduras Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -21-	Sopa de pescado Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -22-	

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel Fruta -1-	Sopa de ave c/quinoa Cinta de lomo a la plancha Fruta -2-
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Pescado al horno c/ verduras Fruta -9-
Sopa de jamón c/ quinoa Pavo c/ ensalada Yogur -12-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Fruta -13-	Pescado al horno con verduras Cuajada c/ miel -14-	Sopa de pescado Salchichas c/calabacín a la plancha Fruta -15-	Pizza Ensalada mixta Fruta -16-
Pavo al curry c/verduras Yogur -19-	Salchichas c/ verduras a la plancha Fruta -20-	Croquetas y empanadillas c/ensalada Fruta -21-	Crema de verduras Gallo a la plancha Yogur -22-	



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ ternera Lenguado a la plancha s/G c/lechuga Fruta -1-	Garbanzos guisados Cinta de lomo a la plancha Yogur -2-
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Macarrones s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -9-
Arroz c/ tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -12-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -13-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Estofado de pavo c/arroz Fruta -14-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo s/G c/ensalada Fruta -15-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur -16-
Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Puré de calabaza Palometa c/tomate Fruta -20-	Lentejas s/G Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -21-	Sopa de pescado Pollo a la plancha c/ensalda Fruta -22-	

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ ternera Lenguado a la plancha s/G,s/H,s/L Fruta -1-	Garbanzos guisados Cinta de lomo a la plancha Yogur -2-
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Yogur -9-
Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -12-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -13-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Estofado de pavo c/arroz Fruta -14-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -15-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur -16-
Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Puré de calabaza Palometa s/G,S/H,s/L c/tomate frito Fruta -20-	Lentejas con verduras Filete de pavo Fruta -21-	Sopa de pescado Filete de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -1-	Macarrones con Tomate y chorizo Cinta de Lomo a la plancha Yogur -2-
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Yogur -9-
Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -12-	Cocido s/legumbres Patatas c/ ternera Palometa c/tomate frito Fruta -13-	Sopa juliana Estofado de pavo c/arroz Fruta -14-	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Fruta -15-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Yogur -16-
Paella mixta sin guisantes Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Puré de calabaza Palometa c/tomate Fruta -20-	Patatas c/verduras Huevos cocidos Fruta -21-	Sopa de pescado Pollo empanado c/ensalada Fruta -22-	

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ ternera Tortilla Francesa c/ lechuga Fruta 1	Garbanzos guisados Cinta de lomo a la plancha Yogur -2-
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Macarrones c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Yogur -9-
Arroz c/ tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -12-	Cocido completo Fruta -13-	Sopa juliana Estofado de pavo c/arroz Fruta -14-	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa c/ensalada Fruta -15-	Puré de verduras Filete de ternera a la plancha c/ensalada Yogur -16-
Arroz c/verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -19-	Puré de calabaza Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Lentejas c/ verduras Huevo cocido c/mahonesa Fruta -21-	Sopa de ave Pollo empanado c/ensalada Fruta -22-	



ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Patatas c/ ternera Lenguado a la plancha s/l c/lechuga Fruta -1-	Garbanzos guisados Cinta de lomo a la plancha Yogur de soja -2-
FIESTA -5-	FIESTA -6-	FIESTA -7-	FIESTA -8-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/bacon Cinta de lomo c/ensalada Yogur de soja -9-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -12-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -13-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Estofado de pavo c/arroz Fruta -14-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -15-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -16-
Paella mixta Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -19-	Puré de calabaza Palometa c/tomate frito Fruta -20-	Lentejas con verduras Huevos cocidos Fruta -21-	Sopa de pescado s/L,s/G, s/H Pollo empanado c/ensalada -22-	

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.