



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -2-	Lentejas c/ puerros y zanahorias Croquetas de jamón c/tomate natural Yogur -3-
Macarrones c/chorizo Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -6-	Patatas c/ verduras y carne Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -7-	Garbanzos guisados Salchichas c/ tomate natural Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Crema de calabacín Albóndigas en salsa Yogur -10-
Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de merluza c/ tomate natural Fruta -13-	Lentejas c/ chorizo Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -14-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ patatas fritas Fruta -15-	Judías verdes y patatas c/ jamón Merluza en salsa al horno Fruta -16-	Puré de verduras Alitas de pollo Natillas -17-
Sopa de picadillo c/fideos Ternera en salsa c/ verduras Fruta -20-	Judías blancas c/ chorizo Empanadillas c/ ensalada Fruta -21-	Arroz tres delicias Hamburguesas c/ tomate Fruta -22-	Espaguetis a la boloñesa Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -23-	Patatas a la riojana Filetes de pollo c/ ensalada Yogur -24-
Macarrones c/ bacon Rabas c/ ensalada Fruta -27-	Cocido completo Fruta -28-	Paella mixta San Jacobo c/ ensalada Fruta -29-	Crema solferino Merluza en salsa verde Fruta -30-	

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<b>HOLIDAY</b> -1-	Rice with tomatoe Frie eggs and sausages Fruit -2-	LENTILS WITH CARROT AND LEEK HAM CROQUETTES WITH YOGHURT -3-
MACARRONI WITH PORK SAUSAGE PICKLED LOIN WITH SALAD FRUIT -6-	POTATOES WITH VEGETABLES AND BEEF BATTERED SOLE WITH SALAD FRUIT -7-	STEW CHICKPEAS SAUSAGES WITH NATURAL TOMATOE FRUIT -8-	<b>HOLIDAY</b> -9-	COURGETTE CREAM MEATBALLS IN SAUCE YOGHURT -10-
RICE WITH VEGETABLES AND CHICKEN SMALL PIECES OF HAKE WITH NATURAL TOMATOE FRUIT -13-	LENTILS WITH PORK SAUSAGE SPANISH OMELETEWITH SALAD FRUIT -14-	FISH SOUP PORK RIBSWITH CHIPS FRUIT -15-	GREEN BEENS WITH POTATOES AND HAM HAKE WITH SAUSAGE FRUIT -16-	VEGETABLES PURÉE CHICKEN WINGS CUSTARD -17-
SOUP ACCOMPANIED BY MINCED HARD-BOILED EGG, HAM AND SMALL PIECES OF CRISPY BREAD BEEF WITH VEGETABLES SAUCE FRUIT -20-	WHITE BEENS WITH PORK SAUSAGE SMALL PASTY WITH SALAD FRUIT -21-	RICE HAMBURGER WITH TOMATOE FRUIT -22-	SPAGHETTIS WITH BOLOGNESE SAUCE BATTERED SOLE WITH SALAD FRUIT -23-	RIOJANA'S POTATOE CHICKEN STEAK WITH SALAD YOGHURT -24-
MACARRONI WITH BACON SQUID TAILSWITH SALAD FRUIT -27-	SPANISH COCIDO FRUIT -28-	MIVED PAELLA BREADED PORK OR HAM SLICES STUFFED WITH CHEESE AND FRIED -29-	SOLFERINO'S CREAM HAKE WITH GREEN SAUCE FRUIT -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.