



Febrero/February 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Arroz c/tomate Huevos y salchichas Yogur -1-
Macarrones a la boloñesa Croquetas c/ ensalada Fruta -4-	Patatas c/ ternera Lenguado c/ lechuga Fruta -5-	Lentejas c/ verduras Alitas de pollo Fruta -6-	Arroz c/ verduras y pollo Figuritas de pescado Fruta -7-	Crema de verduras Albóndigas en salsa Yogur -8-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ champiñón al ajillo Fruta -11-	Espaguetis c/ chorizo Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -12-	Crema de brócoli y coliflor Carne de cerdo c/ tomate Fruta -13-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/ patatas Fruta -14-	Cocido completo Yogur -15-
Judías verdes c/jamón y tomate frito Pollo al ajillo Fruta -18-	Patatas a las riojana Rabas c/ verduras salteadas Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de ternera empanados c/ ensalada de tomate Fruta -20-	Judías pintas c/ arroz Huevos cocidos c/ tomate Fruta -21-	Paella mixta Salchichas de pavo c/ ensalada Yogur -22-
Sopa de ave c/ fideos Lomo de cerdo en salsa Fruta -25-	Judías blancas c/ chorizo Merluza a la romana c/ tomate natural Fruta -26-	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -27-	Pasta de colores c/ atún Empanadillas c/ ensalada Fruta -28-	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Rice with tomato Eggs and sausages Yoghurt -1-
Macaroni with bolognese sauce Croquettes with salad Fruit -4-	Potatoes with veal Sole with lettuce Fruit -5-	Lentils with vegetables Chicken wings Fruit -6-	Rice with vegetables and chicken Small pieces of fish Fruit -7-	Cream of vegetables Meatballs with sauce Yoghurt -8-
Three delights rice Pork loin with mushrooms in garlic sauce Fruit -11-	Spaguetti with spicy sausage Boiled eggs with mayonnaise sauce Fruit -12-	Cream of broccoli and cauliflower Pork meat with tomato Fruit -13-	Vegetable soup with pasta stars Saumon cooked in oven with potatoes. Fruit -14-	Spanish Cocido Yoghurt -15-
Green beans with ham and fried tomato Chicken in garlic sauce Fruit -18-	Potatoes riojana style Stripes of squids with sauteed vegetables Fruit -19-	Vegetable puree Breaded veal cutlets with tomato salad Fruit -20-	Pinto beans with rice Boiled eggs with tomato Fruit -21-	Mixed paelia Turkey sausages with salad Yoghurt -22-
Chicken soup with vermicelli Pork loin in sauce Fruit -25-	White beans with spanish sausage Battered hake with tomato -26-	Cream of courgette Chicken in vegetable sauce Fruit -27-	Coloured pasta with tuna Small pasties with salad Fruit -28-	

Normas Generales sobre alergias y dietas →

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.