



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA -1-
FIESTA -4-	Cocido completo Fruta -5-	Macarrones boloñesa Figuritas de pescado c/ensalada Fruta -6-	Crema de verduras Hamburguesas c/ ketchup Fruta -7-	Patatas a la marinera Pollo al ajillo Yogur -8-
Paella mixta Croquetas c/ ensalada Fruta -11-	Lentejas c/ verduras Merluza a la romana Fruta -12-	Espaguetis c/ bacon y queso Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -13-	Ensalada mixta Pastel de carne Fruta -14-	Sopa juliana Salmón al horno Yogur -15-
Sopa de ave c/ fideos Carne a la jardinera Fruta -18-	Judías blancas c/ chorizo Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -19-	Arroz c/ verduras Empanadillas c/ ensalada Fruta -20-	Patatas a la riojana Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -21-	Crema de brócoli y coliflor Alitas de pollo c/champiñón al ajillo Yogur -22-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -25-	Judías pintas c/ verduras Rabas c/ ensalada Fruta -26-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -27-	Pasta de colores c/ atún San Jacobo c/ ensalada Fruta -28-	Lentejas c/chorizo Carne de cerdo c/tomate Natillas -29-
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				HOLIDAY -1-
HOLIDAY -4-	Spanish cocido Fruit -5-	Macaroni with bolognese sauce Small pieces of fish with salad Fruit -6-	Cream of vegetables Hamburger with ketchup Fruit -7-	Potatoes with fish Chicken with garlic sauce Yoghurt -8-
Mixed paella Croquettes with salad Fruit -11-	Lentils with vegetables Breaded hake Fruit -12-	Spaghetti with bacon and cheese Boiled eggs with mayonnaise Fruit -13-	Mixed salad Cottage pie Fruit -14-	Vegetable soup Salmón cooked in oven Yoghurt -15-
Chicken soup with vermicelli Veal with vegetables Fruit -18-	White beans with spicy sasage Spanish omelette with salad Fruit -19-	Rice with vegetables Small pasties with salad Fruit -20-	Potatoes Rioja style Breaded sole with salad Fruit -21-	Cauliflower and broccoli cream Chicken wings with mushrooms in garlic sauce Yoghurt -22-
Rice with tomato Eggs and sausages Fruit -25-	Pinto beans with vegetables Fried calamari with salad Fruit -26-	Solferinos cream Chicken in vegetable sauce Fruit -27-	Coloured pasta with tuna Pickled pork breaded with ham and cheese with salad Fruit -28-	Lentils with spicy sausage Pork meat with tomato Custard -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.