



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -3-	Patatas a la riojana Croquetas de jamón c/ensalada Fruta -4-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al limón Fruta -5-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas en salsa Yogur -6-
Paella mixta Empanadillas c/ ensalada Fruta -9-	Sopa juliana Cinta de lomo a la plancha c/patatas fritas Fruta -10-	Macarrones c/ atún Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Crema solferino Merluza al horno en salsa verde Yogur -13-
FIESTA -16-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -17-	Lentejas c/ verduras Salmón al horno Fruta -18-	Coditos boloñesa Filetes Pollo empanados c/ ensalada Fruta -19-	Arroz c/pollo Merluza a la romana c/ ensalada Yogur -20-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -23-	Arroz c/carne adobada Palometa c/tomate Fruta -24-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -25-	Espaguetis c/ bacon y queso Rabas c/ ensalada Fruta -26-	Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Yogur -27-
Sopa de pescado c/ fideos Ternera c/ verduras Fruta -30-	Macarrones c/chorizo Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -31-			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -3-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -4-	Crema de invierno Pavo a la plancha Frutal -5-	Revuelto de espárragos Pescado a la plancha Fruta -6-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -9-	Sopa de ave Bacalao a la vizcaina Fruta -10-	Pescado c/ Ensalada Gelatina -11-	Puré de verduras Salchichas frescas Yogur -12-	Hamburguesas c/ patatas Fruta -13-
FIESTA -16-	Pavo c/ ensalada Yogur -17-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -18-	Sopa de pescado Croquetas caseras Fruta -17-	Pizza Ensalada mixta Fruta -20-
Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -23-	Tortilla de jamón c/ ensalada Fruta -24-	Sopa de jamón con espárragos Pescado Yogur -25-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -26-	Crema de verduras Pescado al horno Fruta -27-
Pollo c/verduras salteadas Yogur -30-	Sopa de pescado Pavo c/ensalada Fruta -31-			



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -3-	Patatas a la riojana Croquetas s/G c/ensalada Fruta -4-	Judías pintas verduras Lenguado s/G al limón Fruta -5-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesa en salsa s/G Yogur -6-
Paella mixta Lenguado s/G c/ensalada Fruta -9-	Sopa juliana s/G Cinta de lomo a la plancha c/patatas fritas Fruta -10-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -10-	Crema solferino Merluza s/G en salsa verde Yogur -13-
FIESTA -16-	Sopa de ave c/fideos s/G Albóndigas c/ verduras Fruta -15-	Lentejas s/G con verduras Salmón al horno s/G,S/H,s/L Fruta -18-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filetes de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/pollo Merluza s/G c/ensalada Yogur -20-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -23-	Arroz c/carne adobada Palometa c/tomate Fruta -24-	Patatas c/ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/ G c/ensalada Fruta -26-	Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Yogur -27-
Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Ternera c/verduras Fruta -30-	Macarrones s/G c/chorizo Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -31-			

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -3-	Patatas a la riojana Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -4-	Judías pintas verduras Lenguado al limón s/G,s/H,s/L Fruta -5-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/salsa Yogur -6-
Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -9-	Sopa juliana Cinta de lomo a la plancha c/patatas fritas Fruta -10-	Macarrones c/atún s/G,s/H,s/L Pavo a la plancha Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Crema solferino Merluza a la romana s/H c/ensalada Yogur -13-
FIESTA -16-	Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -17-	Lentejas con verduras Salmón al horno Fruta -18-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filite de pollo a la plancha c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/pollo Merluza a la romana s/H c/ensalada Yogur -20-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -23-	Arroz c/ carne adobada Palometa c/ tomate Fruta -24-	Patatas c/ ternera Cinta de lomo c/ensalada Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y tomate Lenguado s/H c/ensalada Fruta -26-	Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Yogur -27-
Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Ternera c/verduras Fruta -30-	Macarrones s/G,s/H,S/L c/chorizo Lenguado s/H c/ensalada Fruta -31-			



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Fruta -3-	Patatas a la riojana Pollo a la plancha c/lechuga Fruta -4-	Sopa de ave c/ fideos Lenguado al limón Fruta -5-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Yogur -6-
Paella mixta s/L Lenguado c/ensalada Fruta -9-	Sopa juliana Cinta de lomo a la plancha c/patatas fritas Fruta -10-	Macarrones c/atún Huevos cocidos Fruta -11-	Cocido s/ legumbres Fruta -12-	Crema solferino Merluza al horno en salsa verde Yogur -13-
FIESTA -16-	Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -17-	Arroz c/ verduras Salmo al horno Fruta -18-	Coditos boloñesa Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/pollo Merluza a la romana c/ ensalada Yogur -20-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -23-	Arroz c/carne adobada Palometa c/tomate Fruta -24-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -25-	Espaguetis c/bacon y queso Lenguado c/ensalada Fruta -26-	Patatas c/ jamón Salchichas de cerdo c/tomate natural Yogur -27-
Sopa de pescado c/fideos Ternera c/verduras Fruta -30-	Macarrones c/chorizo Lenguado a la romana c/ensalada -31-			

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -2-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -3-	Patatas a la riojana Pollo empanado c/ lechuga Fruta -4-	Judías pintas c/ verduras Tortilla francesa c/ ensalada de tomate Fruta -5-	Puré de coliflor y brocoli Hamburguesas en salsa Yogur -6-
Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -9-	Sopa juliana Cinta de lomo a la plancha c/patatas fritas Fruta -10-	Macarrones s/ atún Huevos cocidos Fruta -11-	Cocido completo Fruta -12-	Crema solferino Tortilla francesa c/ensalada Yogur -13-
FIESTA -16-	Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -17-	Lentejas c/verduras Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -18-	Coditos boloñesa Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/pollo Pavo c/ ensalada Yogur -20-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -23-	Arroz c/carne adobada Cinta de lomo a la plancha Fruta -24-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -25-	Espaguetis c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -26-	Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Yogur -27-
Sopa de ave c/ fideos Ternera c/verduras Fruta -30-	Macarrones c/chorizo Pollo a la plancha c/ensalada -31-			



ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA -1-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -2-	Patatas a la riojana Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -3-	Judías pintas verduras Lenguado al limón Fruta -4-	Puré de coliflor y brócoli Hamburguesa en salsa Yogur de soja -5-
Paella mixta Lenguado s/l c/ensalada Fruta -9-	Sopa juliana Cinta de lomo a la plancha c/patatas fritas Fruta -10-	Macarrones c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Fruta -11-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -12-	Crema solferino Merluza al horno c/ salsa verde Yogur de soja -13-
FIESTA -16-	Sopa de ave c/fideos s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -17-	Lentejas con verduras salmón al horno Fruta -18-	Coditos s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filetes de pollo empanados c/ensalada Fruta -19-	Arroz c/pollo Merluza a la romana s/l c/ensalada Yogur de soja -20-
Puré de calabacín Pollo al chilindrón Fruta -23-	Arroz c/carne adobada Palometa c/ tomate Fruta -24-	Patatas c/ ternera Huevos fritos c/tomate Fruta -25-	Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/l c/ensalada Fruta -26-	Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Yogur de soja -27-
Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Ternera c/ verduras Fruta -30-	Macarrones s/L c/ chorizo Lenguado a la romana s/l c/lechuga Fruta -31-			

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.