



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/atún Varitas de pescado c/ ensalada de tomate Fruta -9-	Crema de brócoli y coliflor Albóndigas en salsa c/champiñón Fruta -10-	Lentejas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -11-	Patatas c/ bacalao Ragout de cerdo c/salsa de zanahoria Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos fritos y salchichas Yogur -13-
Judías verdes c/ patatas y jamón Huevos cocidos c/ tomate frito Fruta -16-	Arroz c/pollo y verduras Empanadillas c/ensalada Fruta -17-	Sopa de pescado c/fideos Pavo estofado Fruta -18-	Coditos c/ picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Fruta -19-	Judías blancas c/ verduras Lomo Sajonia en salsa Yogur -20-
Sopa de ave c/ fideos Ternera en salsa c/verduras Fruta -23-	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta -24-	Macarrones c/ bacon y queso Croquetas de jamón c/ensalada Fruta -25-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana c/ ensalada Fruta -26-	Cocido completo Yogur -27-
Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -30-	Lentejas c/ verduras Rabas c/tomate natural Fruta -31-			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa Juliana Pollo a la plancha c/ calabacín -9-	Pescado al horno c/ verduras Yogur -10-	Sopa de espárragos Tortilla Cuajada c/ miel -11-	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Fruta -12-	Sopa de ave c/quinoa Pollo a la plancha Fruta -13-
Crema de verduras Pavo a la plancha Yogur -16-	Pescado al vapor c/ ensalada Fruta -17-	Quiche de espinacas y jamón Ensalada c/ atún Yogur -18-	Puré de verduras Salchichas frescas Gelatina -19-	Hamburguesas c/ patatas y ensalada Fruta -20-
Pavo al curry c/ arroz Yogur -23-	Acelgas rehogadas c/ patatas Pescado a la plancha Fruta -24-	Crema de espárragos Pollo Cuajada c/ miel -25-	Sopa de pescado Croquetas caseras c/calabacín a la plancha Fruta -26-	Pizza Ensalada mixta Fruta -27-
Tortilla paisana c/ensalada Cuajada c/miel -30-	Crema de verduras Pollo a la plancha fruta -31-			



INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G c/ atún Pescado s/G c/ensalada Fruta -9-	Crema de brócoli y coliflor Albóndigas en salsa c/ champiñon Fruta -10-	Lentejas con verduras Pollo al ajillo Fruta -11-	Patatas c/bacalao Ragout de cerdo c/ salsa de zanahoria Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -13-
Judías verdes c/jamón y patatas Huevos cocidos c/ tomate frito Fruta -16-	Arroz c/pollo y verduras Pescado s/G c/ensalada Fruta -17-	Sopa de pescado c/ fideos s/G,s/H,s/L Pavo estofado Fruta -18-	Coditos c/ picadillo de chorizo s/G,s/H,s/L Lomos de merluza al limón Fruta -19-	Judías blancas c/ verduras Lomo se Sajonia en salsa Yogur -20-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Ternera en salsa c/verduras Fruta -23-	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta -24-	Macarrones c/ bacon y queso s/G Croquetas s/G c/ ensalada Fruta -25-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L c/ensalada Fruta -26-	Sopa de cocido s/G Cocido Yogur -27-
Sopa juliana s/G Pollo en pepitoria Fruta -30-	Lentejas s/G Pescado s/G Fruta -31-			

ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Pescado s/H a la plancha Fruta -9-	Crema de brocoli y coliflor Albóndigas s/H en salsa Fruta -10-	Lentejas con verduras Pollo al ajillo Fruta -11-	Patatas c/ bacalao Ragout de cerdo c/ salsa de zanahoria Fruta -12-	Arroz c/ tomate Salchichas Yogur -13-
Judías verdes c/jamón y patatas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -16-	Arroz c/ pollo y verduras Lenguado empanado s/H Fruta -17-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Pavo estofado Fruta -18-	Coditos s/G,s/H,s/L c/ picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Fruta -19-	Judías blancas c/ verduras Lomo de Sajonia en salsa Yogur -20-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,s/L Ternera en salsa c/verduras Fruta -23-	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta -24-	Macarrones c/bacon y queso s/G,s/H c/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -25-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/G,S/H,s/L c/ensalada Fruta -26-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Yogur -27-
Sopa julianas s/H Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -30-	Lentejas c/ verduras Pescado s/H Fruta -31-			



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/atún Pescado a la plancha c/ensalada Fruta -9-	Crema de brócoli y coliflor Albóndigas s/L en salsa Fruta -10-	Arroz c/verduras Pollo al ajillo Fruta -11-	Patatas c/ bacalao Ragout de cerdo c/salsa de zanahoria Fruta -12-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas s/soja Yogur -13-
Patatas c/jamón Huevos cocidos c/tomate Fruta -16-	Arroz c/pollo y verduras Pescado Fruta -17-	Sopa de pescado c/ fideos Pavo en salsa Fruta -18-	Coditos c/picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Fruta -19-	Arroz c/ verduras Lomo de Sajonia en salsa Yogur -20-
Sopa de ave c/fideos Ternera en salsa c/verduras Fruta -23-	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta -24-	Macarrones c/bacon y queso Alitas de pollo c/ensalada Fruta -25-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana c/lechuga Fruta -26-	Cocido s/legumbres Yogur -27-
Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -30-	Arroz c/verduras Pecado c/tomate natural Fruta -31-			

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/ bacon Tortilla francesa c/ ensalada de tomate Fruta -9-	Crema de brócoli y coliflor Albóndigas en salsa c/champiñón Fruta -10-	Lentejas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -11-	Patatas c/ verduras Ragout de cerdo c/ salsa de zanahoria Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur -13-
Judías verdes c/patatas y jamón Huevos cocidos c/tomate frito Fruta -16-	Arroz c/pollo y verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -17-	Sopa de fideos Pavo estofado Fruta -18-	Coditos c/picadillo de chorizo Pollo c/ensalada Fruta -19-	Judías blancas c/ verduras Lomo de Sajonia en salsa Yogur -20-
Sopa de ave c/ fideos Ternera en salsa c/verduras Fruta -23-	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta -24-	Macarrones c/ bacon y queso Croquetas de jamón Fruta -25-	Patatas c/ carne Tortilla francesa c/ensalada Fruta -26-	Cocido completo Yogur -27-
Sopa juliana Pollo en pepitoria Fruta -30-	Lentejas c/verduras Tortilla francesa Fruta -31-			



ALERGICOS A LA LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Tortilla francesa c/ensalada de tomate Fruta -9-	Crema de brócoli y coliflor Albóndigas en salsa c/champiñón s/L Fruta -10-	Lentejas con verduras Pollo al ajillo Fruta -11-	Patatas c/ bacalao Ragout de cerdo c/salsa de zanahoria Fruta -12-	Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Yogur de soja -13-
Judías verdes c/jamón y patatas Huevos cocidos c/ tomate frito Fruta -16-	Arroz c/pollo y verduras Pescado c/ ensalada Fruta -17-	Sopa de Pescado s/G,s/H,s/L c/fideos Pavo estofado Fruta -18-	Coditos s/G,S/H,s/L c/picadillo de chorizo Lomos de merluza al limón Fruta -19-	Judías blancas c/verduras Lomo de Sajonia en salsa Yogur de soja -20-
Sopa de ave c/fideos s/G,s/H,S/L Ternera en salsa c/ verduras Fruta -23-	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta -24-	Macarrones c/bacon Cinta de lomo a la plancha Fruta -25-	Patatas c/ carne Lenguado a la romana s/l c/lechuga Fruta -26-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Yogur de soja -27-
Sopa juliana s/L Pollo en pepitoria Fruta -30-	Lentejas c/verduras Pescado c/ensalada 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.