

**MENÚ BASE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Crema solferino Hamburguesas en salsa c/verduras Fruta -2-	Cocido completo Yogur -3-
Paella mixta Empanadillas c/ ensalada Fruta -6-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/ patatas Fruta -7-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Coditos c/ atún Huevos cocidos c/mahonesa Yogur 10-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -13-	Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -14-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/atún y mahonesa Fruta -15-	Judías pintas c/ verduras Lenguado al limón Fruta -16-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -17-
Espaguetis c/ bacon y queso Rabas c/ ensalada Fruta -20-	Judías blancas c/ verduras Tortilla de patatas c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -24-
Sopa de pescado Filetes de ternera empanados c/ ensalada de tomate Fruta -27-	Lentejas estofadas Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Revuelto de espárragos Pavo a la plancha Frutal -2-	Crema de verduras Pescado a la plancha Fruta -3-
Sopa de ave Bacalao a la vizcaina Fruta -6-	Pizza c/ensalada Cuajada c/ miel -7-	Pescado c/ Ensalada Yogur -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Puré de verduras Salchichas frescas Hamburguesas c/ patatas Fruta -10-
Sopa de jamón c/ quinoa Pavo c/ ensalada Yogur -13-	Pescado al horno con patatas panaderas Fruta -14-	Crema de espárragos Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -15-	Sopa de pescado Croquetas caseras Fruta -16-	Pizza Ensalada mixta Fruta -17-
Pollo c/verduras salteadas Yogur -20-	Verdura a la plancha c/pescado Fruta -21-	Sopa de jamón con espárragos Croquetas caseras Yogur -22-	Brocoli con bechamel Pollo a la plancha Cuajada c/ miel -23-	Sopa de verduras Pescado al horno Fruta -24-
Ensalada Tortilla paisana Fruta -27-	Pescado al horno con patatas y verdura Cuajada c/miel -28-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -29-	Crema de verduras Conejo al ajillo Fruta -30-	

**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Crema solferino Hamburguesa en salsa s/G Fruta -2-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Yogur -4-
Paella mixta Lenguado s/G c/ensalada Fruta -6-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Fruta -7-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Coditos c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Yogur -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -14-	Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -15-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y atún Fruta -16-	Judías pintas verduras Lenguado al limón s/G,S/H,s/L c Fruta -17-	Arroz c/pollo Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Yogur -18-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y queso Lenguado s/ G c/ensalada Fruta -20-	Judías blancas c/verduras Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -23-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -24-
Sopa de pescado s/G Filete de ternera empanado s/G,s/H,s/L Fruta -27-	Lentejas s/G con verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/G c/lechuga Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Crema solferino Hamburguesas s/G,s/L,s/H c/salsa Fruta -2-	Cocido completo s/H Yogur -3-
Paella mixta Lenguado s/H c/ensalada Fruta -6-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Fruta -7-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Coditos c/atún s/G,s/H,s/L Pollo a la plancha Yogur -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -13-	Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -14-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo a la plancha s/H Fruta -15-	Judías pintas verduras Lenguado al limón Fruta -16-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/ensalada Yogur -17-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon y tomate Lenguado s/H c/ensalada Fruta -20-	Judías blancas c/verduras Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/ carne Palometa c/ tomate Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -23-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -24-
Sopa de pescado Filetes de ternera empanados s/G,s/H,s/L c/ ensalada de tomate Fruta -27-	Lentejas estofadas Pollo a la plancha c/ensalada Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado s/H c/ensalada Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	

**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Crema solferino Hamburguesa s/legumbres c/ensalada Fruta -2-	Cocido sin legumbres Yogur -3-
Paella mixta s/L Lenguado c/ensalada Fruta -6-	Sopa juliana c/ estrellas Salmón al horno c/patatas -7-	Patatas c/ verduras Pollo al ajillo Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Coditos c/atún Huevos cocidos Yogur -10-
Sopa de ave c/fideos Albóndigas c/verduras s/L Fruta -13-	Patatas c/ jamón Salchichas de cerdo c/tomate natural Fruta -14-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/atún s/mahonesa Fruta -15-	Patatas riojanas Lenguado al limón Fruta -16-	Puré de calabacín Cinta de lomo c/ensalada Yogur -17-
Espaguetis c/bacon y queso Lenguado c/ensalada Fruta -20-	Sopa de ave Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/tomate Fruta -22-	Cocido s/ legumbres Fruta -23-	Arroz c/verduras Pollo al chilindrón Yogur -24-
Sopa de pescado Filetes de ternera empanados c/ensalada Fruta -27-	Arroz c/ coliflor Huevos fritos c/patatas Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado c/ ensalada Fruta -29-	Cocido s/legumbres fruta -30-	

**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Crema solferino Hamburguesas en salsa Fruta -2-	Cocido completo Yogur -3-
Paella s/pescado Pavo c/ ensalada Fruta -6-	Sopa juliana c/ estrellas Tortilla francesa c/ensalada -7-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo Fruta -8-	<b>FIESTA</b> -9-	Coditos s/ atún Huevos cocidos Yogur -10-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -13-	Judías verdes c/ jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -14-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos s/atún y mahonesa Fruta -15-	Judías pintas c/ verduras Pollo c/tomate natural Fruta -16-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/ensalada Yogur -17-
Espaguetis c/ bacon y queso Pavo c/ ensalada Fruta -20-	Judías blancas c/ verduras Tortilla de patatas c/ensalada Fruta -21-	Arroz c/verduras Pollo a la plancha c/ Ensalada Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -24-
Sopa de ave Filetes de ternera empanados c/ ensalada de tomate Fruta -27-	Lentejas c/ verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -28-	Patatas c/ ternera Pollo empanado c/ lechuga Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	



**ALERGICOS A LA LECHE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>FIESTA</b> -1-	Crema solferino Hamburguesas en salsa c/verduras Fruta -2-	Cocido completo Yogur de soja -3-
Paella mixta Lenguado s/l c/ensalada Fruta -6	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Salmón al horno c/ patatas Fruta -7-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo Fruta -8-	<b>FIESTA</b> Fruta -9-	Coditos c/ atún s/G,s/H,s/L Huevos cocidos Yogur de soja -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -13-	Judías verdes c/jamón y patatas Salchichas de pollo c/tomate natural Fruta -14-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y atún Fruta -15-	Judías pintas verduras Lenguado al limón Fruta -16-	Arroz c/pollo Cinta de lomo c/ensalada Yogur de soja -17-
Espaguetis s/G,s/H,S/L c/bacon Lenguado s/l c/ensalada Fruta -20-	Judías blancas c/verduras Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta -21-	Arroz c/carne Palometa c/ tomate Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -23-	Puré de calabacín Pollo al chilindrón Yogur -24-
Sopa de pescado s/l Filete de ternera empanado s/G,s/H,s/L Fruta -27-	Lentejas con verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -28-	Patatas c/ ternera Lenguado a la romana s/l c/lechuga Fruta -29-	Cocido completo Fruta -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.