

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Pizza artesana al horno de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Lentejas vegetales con arroz

AL 1

Yogur AL 7

Crema de calabacín

Fusilis al horno con salmón y verduras guisadas

AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Fruta

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 6, 9, 12

Pollo asado con patatas al vapor

AL 14

Chocolatina AL 7, 8

Brécol al horno con huevo y ajada

AL 3

Guiso tradicional de ternera con patatitas

AL 14

Fruta

Arroz con salsa de tomate

AL 14

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

SEMANA 02

Sopa de estrellitas con zanahoria

AL 1, 3, 6, 12

Lomo de cerdo a las finas hierbas con judías y patatas al vapor

AL 14

Yogur AL 7

Arroz con champiñones

AL 14

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate)

AL 3

Fruta

Caldo gallego

Palometa en salsa de tomate con espaguetis al vapor

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12

Fruta

Crema de verduras

Hamburguesa al horno con arroz al vapor

AL 14

Fruta

Espirales gratinadas

AL 1, 3, 6, 7, 12

Guiso de choupa con patata y verduras

AL 2, 11, 14

Yogur AL 7

SEMANA 03

Crema campera

Patatas guisadas a la riojana

AL 6, 7, 9, 14

Fideuá de pollo y verduras

AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta

Revuelto de huevo, jamón y champiñones

AL 3

Estofado de alubias con verduras y arroz

Yogur AL 7

Sopa de letras con espinacas

AL 1, 3, 6, 12

Milanesa napolitana al horno con patata y zanahoria al vapor

AL 1, 3, 13

Fruta

Coliflor a la gallega

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 4, 7

Danonino AL 7

SEMANA 04

Sopa cous cous con verduras

AL 1, 3, 6, 12

Paella de pescado, pollo y calamares

AL 2, 4, 11, 14

Yogur AL 7

Tosta de tomate, champiñones y aceitunas

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Potaje de garbanzos, acelgas y pasta

AL 1, 3

Fruta

Arroz con verduras

AL 14

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Judías con ajada

AL 1, 3, 6, 12

Fruta

Crema de zanahoria

AL 3, 4, 14

Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún

Yogur AL 7

SEPTIEMBRE

L M X J V S D

11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 1

OCTUBRE

L M X J V S D

2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

NOVIEMBRE

L M X J V S D

30 31 1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26

DICIEMBRE

L M X J V S D

27 28 29 30 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24

ALÉRGENOS

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Huevo | 10 Altramuces |
| 4 Pescado | 11 Moluscos |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza |
| 6 Soja | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche | 14 Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
●	826,3	35,4	110,2	27,1
●	854,2	34,2	118,6	27,0
●	857,9	34,5	119,4	26,9
●	811,1	31,1	124,9	20,8

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompañalos de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

Menú SIN HUEVO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1			Festivo 6 dic 2023	Festivo 12 octubre 2023 / No lectivo 7 dic 2023	Festivo 8 dic 2023
11 - 15 sept	<i>Pizza casera de jamón y queso</i>	<i>Crema de calabacín</i>	<i>Sopa de fideos</i>	<i>Brécol con ajada</i>	<i>Arroz con salsa de tomate</i>
9-13 oct	<i>(sin gluten)</i>		<i>(sin gluten)</i>		
6-10 nov	<i>Lentejas vegetales</i>	<i>Pasta (sin gluten) al</i>	<i>Pollo asado con</i>	<i>Guiso tradicional de</i>	<i>Merluza rebozada con</i>
4-8 dic	<i>con arroz</i>	<i>horno con salmón</i>	<i>patatas al vapor</i>	<i>ternera con patatitas</i>	<i>ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</i>
	<i>Yogur</i>	<i>Fruta</i>	<i>Chocolatina</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>
Sem.2					
18 - 22 sept	<i>Sopa de fideos con zanahoria</i>	<i>Arroz con champiñones</i>	<i>Caldo gallego</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Pasta con salsa de tomate</i>
16-20 oct	<i>(sin gluten)</i>				<i>(sin gluten)</i>
13-17 nov	<i>Lomo de cerdo a las finas hierbas</i>	<i>Raxo de pollo con</i>	<i>Palometa en salsa de tomate con</i>	<i>Albóndigas caseras de</i>	<i>Guiso de choupa con</i>
11-15 dic	<i>con judías y patatas al vapor</i>	<i>ensalada (lechuga y tomate)</i>	<i>espaguetis al vapor (sin gluten)</i>	<i>pollo con arroz al vapor</i>	<i>patata y verduras</i>
	<i>Yogur</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur</i>
Sem.3					
25 - 29 sept	<i>Crema campera</i>	<i>Patatas guisadas a la riojana</i>	<i>Champiñones salteados</i>	<i>Sopa de fideos con espinacas</i>	<i>Coliflor a la gallega</i>
23-27 oct			<i>con jamón de pavo</i>	<i>(sin gluten)</i>	
20-24 nov	<i>Pasta (sin gluten)</i>	<i>Merluza en salsa</i>	<i>Estofado de alubias</i>	<i>Milanesa de pollo napolitana</i>	<i>Churrasco de cerdo</i>
18-21 dic	<i>con pollo</i>	<i>con brécol al horno</i>	<i>con verduras y arroz</i>	<i>con patata y zanahoria al vapor</i>	<i>con patatas asadas</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta</i>	<i>Danonino</i>
Sem.4			Festivo 1 nov 2023		
2 - 6 oct	<i>Sopa fideos con verduras</i>	<i>Tosta casera (sin gluten) de tomate,</i>	<i>Arroz con verduras</i>	<i>Judías con ajada</i>	<i>Crema de zanahoria</i>
30-3 nov	<i>(sin gluten)</i>	<i>champiñones y aceitunas</i>			
27-1 dic	<i>Paella de pescado, pollo</i>	<i>Garbanzos estofados con</i>	<i>Pescado rebozado con</i>	<i>Macarrones (sin gluten)</i>	<i>Lomo extratierno con</i>
	<i>y calamares</i>	<i>acelgas y pasta (sin gluten)</i>	<i>ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)</i>	<i>con boloñesa de pollo</i>	<i>ensalada de tomate y atún</i>
	<i>Yogur</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur</i>