

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



<https://blog.colechef.com/es/>



Crema de hortalizas
Pasta s/g con tomate y atún
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verdura entera cocinada
Huevo
Fruta

Sopa de fideos s/g
Pollo al chilindrón
Menestra de verduras salteada
Pan sin gluten
Yogur

Para la cena te aconsejamos

Verduras en crema
Pescado
Fruta

Potaje de alubias con verduras
Arroz a la cubana
Salchichas de ave al vapor
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Cerdo
Fruta

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Crema de hortalizas
Macarrones s/g a la boloñesa
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pavo
Fruta

Potaje de verduras
Paella mixta
Pan sin gluten
Yogur

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

Potaje de garbanzos
Dorado a la vizcaína
Papas cocidas
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Proteína vegetal
Fruta

Sopa de fideos s/g
Estofado de pollo con verduras y papas
Pan sin gluten
Yogur

Para la cena te aconsejamos

Verdura en crema
Pescado
Fruta

Crema de calabaza y zanahoria
Revuelto de huevo
Tomates aliñados
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Pollo
Fruta

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Potaje de acelgas
Hamburguesa de ave s/g con salsa casera
Menestra de verduras salteada
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Huevo
Fruta

Sopa de fideos s/g
Caldereta de pollo
Pan sin gluten
Yogur

Para la cena te aconsejamos

Arroz
Pescado
Fruta

Potaje de judías pintas
Revuelto de jamón york con papas
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pollo
Fruta

UN PASEO POR LAS ISLAS: LANZAROTE
Caldo de millo
Cazuela de pescado
Pan sin gluten
Torrijas con miel s/g

Para la cena te aconsejamos

Pasta
Pavo
Fruta

Crema de calabacín y zanahoria
Pavo a la plancha
Ensalada con remolacha
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Potaje de verduras
Revuelto de huevo
Tomates aliñados
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Sopa
Pescado
Fruta

Crema de hortalizas
Pasta s/g con pavo al wok
Pan sin gluten
Yogur

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Pollo
Fruta

Sopa de fideos s/g
Pollo en salsa española
Menestra de verduras al vapor
Pan sin gluten
Fruta


Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

Crema de calabaza y calabacín
Paella de carne
Pan sin gluten
Yogur

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Proteína vegetal
Fruta

Pásate a la FRUTA 
Sopa hortelana s/g
Merluza en salsa de naranja
Papas cocidas
Pan sin gluten
Fruta

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pavo
Fruta

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO