

(Menú General) - sin lactosa ni legumbre
Semana del 30/09/2024 al 06/10/2024

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO		FRUTA DEL TIEMPO	BOCADILLO JAMÓN sin lactosa (1, 3)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
COMIDA		GAZPACHO CON PICATOSTES (1, 12) REVUELTO DE CHORIZO Y AJETES (3) PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CHAMPIÑONES CABALLA AL HORNO CON CITRICOS (4) PISTO YOGUR sin lactosa (1, 12, 5, 6, 8)	PATATAS ESTOFADOS CON CHORIZO POLLO AL HORNO (cebolla y tomate natural) BRÓCOLI AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA AMATRICIANA (1, 10, 3, 6) LOMO A LA PLANCHA ZANAHORIA ASADA FRUTA DEL TIEMPO



- 
Gluten (1)
- 
Crustáceos (2)
- 
Huevo (3)
- 
Pescado (4)
- 
Cacahuete (5)
- 
Soja (6)
- 
Leche (7)
- 
Fruitos secos (8)
- 
Apio (9)
- 
Mostaza (10)
- 
Sesámo (11)
- 
Sulfitos (12)
- 
Altramuces (13)
- 
Moluscos (14)



(Menú General) - sin lactosa ni legumbre
Semana del 07/10/2024 al 13/10/2024

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO	BOCADILLO DE CHORIZO sin lactosa (1, 11, 3, 6, 8)	FRUTA DEL TIEMPO	BOCADILLO SALCHICHÓN sin lactosa (1, 11, 3, 6, 8)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
COMIDA	PATATA REVOLCONA sin lactosa (6, 10) BACALAO CON SALSA DE TOMATE CASERA (4) BERENJENAS A LA PLANCHA CON MIEL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADILLA DEL MAR (3, 4) FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS (6, 12) CALABAZA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	PATATAS CON CHORIZO POLLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA NAPOLITANA (1, 10, 3, 6) HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS (12, 3) ZANAHORIA SALTEADA YOGUR sin lactosa CON TOPPING (1, 12, 5, 6, 8)	CREMA DE CALABAZA PAVO MARINADO AL HORNO (curry, mostaza, tomillo y perejil) (1, 10, 6) PISTO FRUTA DEL TIEMPO



-  **Gluten**
(1)
-  **Crustáceos**
(2)
-  **Huevo**
(3)
-  **Pescado**
(4)
-  **Cacahuete**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Leche**
(7)
-  **Fruitos secos**
(8)
-  **Apio**
(9)
-  **Mostaza**
(10)
-  **Sesámo**
(11)
-  **Sulfitos**
(12)
-  **Altramuces**
(13)
-  **Moluscos**
(14)



(Menú General) - sin lactosa ni legumbre
Semana del 14/10/2024 al 20/10/2024

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO	BOCADILLO DE CHORIZO sin lactosa (1, 11, 3, 6, 8)	FRUTA DEL TIEMPO	BOCADILLO DE MORTADELA DE OLIVAS sin lactosa (1, 11, 3, 6, 8)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
COMIDA	PAELLA VALENCIANA (9) REVUELTO DE ATÚN Y AJETES (3, 4) JUDÍA VERDE SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO	PATATAS ESTOFADAS POLLO CON SALSA TERIYAKI (1, 6) CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA FRUTA DEL TIEMPO	NOODLES YAKISOBA (1) PESCADO FRESCO (4) PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO 	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE CEBOLLA Y CANELA (6, 12) TOMATE AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS sin lactosa REDONDO DE TERNERA Y PATATAS FRITAS (12, 9) ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DEL TIEMPO



-  **Gluten**
(1)
-  **Crustáceos**
(2)
-  **Huevo**
(3)
-  **Pescado**
(4)
-  **Cacahuete**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Leche**
(7)
-  **Fruitos secos**
(8)
-  **Apio**
(9)
-  **Mostaza**
(10)
-  **Sesámo**
(11)
-  **Sulfitos**
(12)
-  **Altramuces**
(13)
-  **Moluscos**
(14)



(Menú General) - sin lactosa ni legumbre
Semana del 21/10/2024 al 27/10/2024

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO	BOCADILLO SALCHICHÓN sin lactosa (1, 11, 12, 3, 6, 8, 9)	FRUTA DEL TIEMPO	BOCADILLO JAMÓN sin lactosa (1, 3)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
COMIDA	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS Y PLÁTANO (12, 6) POLLO RUSTIDO AL HORNO COLIFLOR AL VAPOR FRUTA DEL TIEMPO	FUSSILIS A LA NAPOLITANA (1, 10, 3, 6) SALMÓN LACADO TERIYAKI (1, 4, 6) BASTONCITOS DE CALABACÍN FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA CON PIPAS (opcional)(1, 5, 8) LOMO A LA PLANCHA Y PATATAS FRITAS (12, 3) PIMIENTOS VERDES FRITOS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE COCIDO (1, 10, 3, 6, 9) COCIDO MADRILEÑO (ternera, pollo, chorizo y morcilla) REPOLLO REHOGADO FRUTA DEL TIEMPO	ESPINACAS HERVIDAS CON PATATA RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS (9) TOMATE AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO



-  **Gluten**
(1)
-  **Crustáceos**
(2)
-  **Huevo**
(3)
-  **Pescado**
(4)
-  **Cacahuete**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Leche**
(7)
-  **Fritos secos**
(8)
-  **Apio**
(9)
-  **Mostaza**
(10)
-  **Sesámo**
(11)
-  **Sulfitos**
(12)
-  **Altramuces**
(13)
-  **Moluscos**
(14)



(Menú General) - sin lactosa ni legumbre
Semana del 28/10/2024 al 03/11/2024

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO	BOCADILLO DE CHORIZO sin lactosa (1, 11, 3, 6, 8)	FRUTA DEL TIEMPO	BOCADILLO PAVO sin lactosa (1, 3)	FRUTA DEL TIEMPO	
COMIDA	MENESTRA DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA FRUTA DEL TIEMPO	FABADA ASTURIANA ATÚN A LA PLANCHA (1, 4, 6) BONIATO AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ A BANDA CON CALAMAR (fumet casero) (14, 2, 4, 9) LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO	VERDURAS HERVIDAS CON PATATA POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3) TOMATE AL HORNO YOGUR CON TOPPINGS sin lactosa (1, 12, 5, 6, 8)	



-  **Gluten**
(1)
-  **Crustáceos**
(2)
-  **Huevo**
(3)
-  **Pescado**
(4)
-  **Cacahuete**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Leche**
(7)
-  **Fruitos secos**
(8)
-  **Apio**
(9)
-  **Mostaza**
(10)
-  **Sesámo**
(11)
-  **Sulfitos**
(12)
-  **Altramuces**
(13)
-  **Moluscos**
(14)



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

