

SIN GLUTEN

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno con verduras Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Sandwich de jamón y queso Fruta	4 Tomate y queso fresco Pasta sin gluten a la italiana Merluza al horno con alcachofas Fruta	5 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con huevo duro Longanizas permitidas con tomate Yogur
8 FESTIVO	9 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la piemontesa Abadejo al horno con espárragos	10 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido permitido (embutidos permitidos) Fruta	11 Hummus permitido Ensalada completa Arroz con pollo y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Solomillo al horno con patata Yogur
15 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida Merluza enharinada (maizena) con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de garbanzos y calabaza asada Pollo asado con mazorca Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pavo con salsa permitida con patatas Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Sopa de navidad con pasta sin gluten Carrillada al horno con patata	19 Tortita de maíz con vegetales y queso Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa con york Yogur
22	23	24	25	26

Comida



APLV/LACTOSA

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno con verduras Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Sandwich de jamón Fruta	4 Ensalada permitida Espaguetis a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con alcachofas	5 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con huevo duro Magro** con tomate Fruta
8 FESTIVO	9 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la piamontesa (sin lácteos) Abadejo al horno con espárragos Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	11 Hummus permitido Ensalada completa Arroz con pollo y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Lomo** al horno con cous cous Fruta
15 Ensalada fresca de temporada Macarrones boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza enharinada casera** con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de garbanzos y calabaza asada Pollo asado con mazorca Fruta	17 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Sopa de navidad** magro** al horno con patata	19 Fajita vegetal Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa con york Fruta
22	23	24	25	26

Comida



SIN FRUTOS SECOS

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno con verduras Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas* Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Sandwich de jamón y queso Fruta	4 Tomate y queso fresco Espaguetis a la italiana Merluza al horno con alcachofas	5 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos con huevo duro Longanizas permitidas con tomate Yogur
8 FESTIVO	9 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la piamontesa Abadejo al horno con espárragos Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	11 Hummus permitido Ensalada completa permitida Arroz con pollo y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Solomillo al horno con cous cous Yogur
15 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza enharinada casera** con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de garbanzos y calabaza asada Pollo asado con patatas Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Sopa de navidad** Carrillada al horno con patata	19 Quesadilla** vegetal Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa con york Yogur
22	23	24	25	26

Comida



SIN LEGUMBRES
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno con verduras Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Pollo al horno con patatas Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Quinoa especiada Sandwich de jamón y queso Fruta	4 Tomate y queso fresco Pasta de maíz a la italiana Merluza al horno con alcachofas	5 Ensalada fresca de temporada Espinacas salteadas Magro** con tomate Yogur
8 FESTIVO	9 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la piamontesa Abadejo al horno con espárragos Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Cocido permitido (pollo, patatas y verduras) Fruta	11 Quinoa especiada Ensalada completa Arroz con pollo y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Crema de coliflor Lomo** al horno con patata Yogur
15 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza al horno con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza asada Pollo asado con mazorca Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Quinoa especiada Magro** con tomate Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Lomo** al horno con patata	19 Panini permitido Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa con york Yogur
22	23	24	25	26

Comida



SIN HUEVO

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Bacalao horno con verduras Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con patatas Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Sandwich de jamón y queso Fruta	4 Tomate y queso fresco Pasta especial a la italiana Merluza al horno con alcachofas	5 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Longanizas permitidas con tomate Yogur
8 FESTIVO	9 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la piemontesa Abadejo al horno con espárragos Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	11 Hummus permitido Ensalada completa (sin huevo) Arroz con pollo y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Solomillo al horno con patata Yogur
15 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Merluza enharinada casera** (sin huevo) con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de garbanzos y calabaza asada Pollo asado con mazorca Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Sopa de navidad (pasta especial) Carrillada al horno con patata	19 Quesadilla** vegetal Arroz con pollo y verduras Tortilla vegana con york** Yogur
22	23	24	25	26

Comida



SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Tortilla de verduras Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Sandwich de jamón y queso Fruta	4 Tomate y queso fresco Espaguetis a la italiana Tortilla francesa con alcachofas	5 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Longanizas permitidas con tomate Yogur
8 FESTIVO	9 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la piamontesa Pavo con espárragos Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Cocido completo Fruta	11 Hummus permitido Ensalada completa (sin atún) Arroz con pollo y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Crema de alubias y coliflor Solomillo al horno con cous cous Yogur
15 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Crema de garbanzos y calabaza asada Pollo asado con mazorca Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Goulash de pavo con gnocchis Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Sopa de navidad Carrillada al horno con patata	19 Quesadilla** vegetal Arroz con pollo y verduras Flamenquines** con patatas Yogur
22	23	24	25	26

Comida

