

SIN GLUTEN

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Hamburguesa de pollo permitida con pisto Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras con pasta sin gluten Pollo al horno con brócoli Fruta	9 Melón con jamón Tortilla de maíz vegetal con pavo y queso Alubias con verduras Yogur**	10 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla de queso con calabacín Fruta
14 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres permitidas Magro en salsa con arroz integral Fruta	15 Crema fría permitida Pasta sin gluten a la piemontesa Huevos revueltos con calabacín y ensalada Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Longanizas s con patatas asadas Yogur**	17 Hummus permitido Ensalada de patata, huevo y atún Arroz con secreto** y calabaza Yogur**	18 Ensalada fresca de temporada Pizza sin gluten Alubias con verduras Fruta
21 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana Merluza al horno con brócoli Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Lomo a la plancha con guisantes Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza enharinada (maizena) Yogur**	24 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	25 Salmorejo (sin pan) Ensalada de garbanzos, quinoa sg, vegetales y queso feta Tortilla de patatas con pan sin gluten, tomate y jamón Fruta
28 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de queso Abadejo crujiente casero (maizena) con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	30 Ensalada César permitida (sin pan) Calamares con tomate Fideos de arroz** con verduras y setas Yogur**		

Comida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias** Hamburguesa de pollo permitida con pisto Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras Pollo al horno con brócoli Fruta	9 Melón con jamón Quesadilla* vegetal con pavo Lentejas con arroz integral Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla francesa con calabacín Fruta
14 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Magro** en salsa con arroz integral Fruta	15 Crema fría permitida Macarrones integrales a la piamontesa (sin lácteos) Huevos revueltos con calabacín y ensalada Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** con patatas asadas Fruta	17 Hummus permitido Ensalada de patata, huevo y atún Arroz con secreto** y calabaza Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Panini permitido Alubias con verduras Fruta
21 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo** a la plancha con guisantes Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza enharinada casera** Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	25 Salmorejo** Ensalada de garbanzos, quinoa con vegetales Tortilla de patatas con pan, tomate y jamón Fruta
28 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate (sin lácteos) Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con trigo tierno Fruta	30 Ensalada César permitida (sin queso) Calamares con tomate Fideos de arroz** con verduras y setas Fruta		

Comida



SIN FRUTOS SECOS

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada Arroz tres delicias** Hamburguesa de pollo permitida con pisto Fruta	Ensalada Sopa de verduras Pollo al horno con brócoli Fruta	Melón con jamón Quesadilla* vegetal permitido con pavo y queso Lentejas con arroz integral Yogur	Ensalada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada Alubias con verduras Tortilla de queso con calabacín Fruta
14	15	16	17	18
Ensalada Crema de legumbres Magro en salsa con arroz integral Fruta	Crema fría permitida Macarrones integrales a la piamontesa Huevos revueltos con calabacín y ensalada Fruta	Ensalada Sopa de ave Longanizas s con patatas asadas Yogur	Hummus permitido Ensalada de patata, huevo y atún Arroz con secreto** y calabaza Yogur	Ensalada Panini permitido Alubias con verduras Fruta
21	22	23	24	25
Ensalada Espaguetis integrales a la italiana Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Lomo a la plancha con guisantes Fruta	Ensalada Arroz a la cubana Merluza enharinada casera** Yogur	Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con verduras permitidas Fruta	Salmorejo** Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta Tortilla de patatas con pan**, tomate y jamón Fruta
28	29	30		
Ensalada Caracolas con salsa de queso permitida Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con trigo tierno** Fruta	Ensalada César permitida Calamares con tomate Fideos de arroz** con verduras y setas Yogur		

Comida



SIN LEGUMBRES
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Pollo a la plancha con pisto Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras con pasta de maíz Pollo al horno con brócoli Fruta	Melón con jamón Tortilla de maíz vegetal con pavo y queso Arroz integral salteado Yogur	Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Quinoa especiada Tortilla de queso con calabacín Fruta
14	15	16	17	18
Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín Magro** en salsa con arroz integral Fruta	Crema fría permitida Pasta de maíz a la piamontesa Huevos revueltos con calabacín y ensalada Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Magro** con patatas asadas Yogur	Champiñones salteados Ensalada de patata, huevo y atún Arroz con magro** y calabaza Yogur	Ensalada fresca de temporada Tortilla francesa con verduras asadas Quinoa especiada Fruta
21	22	23	24	25
Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la italiana Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras permitido Lomo** a la plancha con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Merluza enharinada casera** Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Salmorejo** Ensalada de quinoa con vegetales y queso feta Tortilla de patatas con jamón cocido** Fruta
28	29	30		
Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de queso permitida Abadejo al horno con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con trigo tierno** Fruta	Ensalada César permitida Calamares con tomate Fideos de arroz** con verduras y setas Yogur		

Comida



SIN HUEVO

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa de pollo permitida con pisto Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras con pasta especial Pollo al horno con brócoli Fruta	9 Melón con jamón Quesadilla* vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Yogur	10 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla vegana con calabacín Fruta
14 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Magro en salsa con arroz integral Fruta	15 Crema fría permitida Pasta especial a la piamontesa Tortilla vegana de calabacín con ensalada permitida Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Longanizas s con patatas asadas Yogur	17 Hummus permitido Ensalada de patata (sin huevo) Arroz con secreto** y calabaza Yogur	18 Ensalada fresca de temporada Panini permitido Alubias con verduras Fruta
21 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la italiana Merluza al horno con brócoli Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo a la plancha con guisantes Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza enharinada casera (sin huevo) Yogur	24 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	25 Salmorejo** Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta Tortilla vegana de patatas con pan con jamón Fruta
28 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso per mitida Abadejo crujiente casero (sin huevo) con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con trigo tierno** Fruta	30 Ensalada César permitida Calamares con tomate Fideos de arroz** con verduras y setas Yogur		

Comida



SIN PESCADO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
7	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa de pollo permitida con pisto Fruta	8	9	10	11
		Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras Pollo al horno con brócoli Fruta	Melón con jamón Quesadilla* vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Yogur	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Lomo al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Tortilla de queso con calabacín Fruta
14	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Fricando de magro con arroz integral Fruta	15	16	17	18
		Crema fría permitida Macarrones integrales a la piemontesa Huevos revueltos con calabacín y ensalada Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Longanizas s con patatas asadas Yogur	Hummus permitido Ensalada de patata (sin atún) Arroz de secreto y calabaza Yogur	Ensalada fresca de temporada Pizza vegetal** Alubias con verduras Fruta
21	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana Tortilla de patatas con brócoli Fruta	22	23	24	25
		Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo a la plancha con guisantes Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Fingers de pollo Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Salmorejo Ensalada de garbanzos, quinoa, vegetales y queso feta Tortilla de patatas con pan, tomate y jamón Fruta
28	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Lomo a la plancha con judías verdes Fruta	29	30		
		Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo al curry con trigo tierno Fruta	Ensalada César Huevos al horno con tomate Fideos de arroz con edamame y salsa permitida** Yogur		

Comida



DIABÉTICO 3R

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias (90g 2R) Hamburguesa plancha con pisto Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras (pasta 90g 2R) Pollo al horno con brócoli Fruta (1R)	Ensalada permitida Rulito de pavo y queso Lentejas con verduras (100g 2R) con arroz integral (20g 0,5R) Yogur (0,5 R)	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (100g 2R) Merluza al horno con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Tortilla de queso (sin patata) con calabacín Fruta (1R)
14	15	16	17	18
Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres (100g 2R) Ragout de magro con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa (100g 2R) Huevos revueltos con calabacín (sin patata) Fruta (1R)	Ensalada permitida Sopa de ave (90g 2R) Longanizas magras con verduras Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)	Champiñones salteados Ensalada de vegetales con huevo y atún Arroz de secreto y calabaza (90g 2R) Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)	Ensalada fresca de temporada Tortilla francesa con verduras asadas Alubias con verduras (100g 2R) Fruta (1R)
21	22	23	24	25
Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana (100g 2R) Merluza a la provenzal con brócoli Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Lomo a la plancha con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (90g 2R) Merluza al horno con verduras Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)	Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal (100g 2R) Pollo al horno con verduras permitidas Fruta (1R)	Salmorejo (sin pan) Ensalada de garbanzos (100g 2R), vegetales y queso feta Tortilla francesa con pan (10g 0,5R) tomate y jamón Fruta (1R)
28	29	30		
Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso (100g 2R) Abadejo al horno con verduras** Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (sin patata) Pavo al curry con trigo tierno (80g 2R) Fruta (1R)	Ensalada César permitida (sin pan) Calamares con tomate Fideos de arroz y verduras (100g 2R) Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)		

Comida



BAJA EN HISTAMINA+ SIN PESCADO
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS
Fruta permitida: Manzana, Pera y uva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
7	Ensalada permitida Arroz con champiñones Pollo a la plancha con verduras permitidas Fruta permitida	8 #¡REF! Ensalada permitida Pollo al horno con brócoli** Fruta permitida	9 Ensalada permitida Filete de pavo plancha Lentejas con verduras** Fruta permitida	10 Ensalada permitida Espaguetis integrales con verduras permitidas Pollo al horno con verduras** Fruta permitida	11 Ensalada permitida Alubias con verduras** Tortilla francesa con calabacín Fruta permitida
14	Ensalada permitida Crema de legumbres permitidas Magro** en salsa con arroz Fruta permitida	15 Crema fría permitida Macarrones integrales con champiñones Tortilla de calabacín con ensalada permitida** Fruta permitida	16 Ensalada permitida Sopa de ave Magro** con patatas asadas Fruta permitida	17 Champiñones salteados Ensalada de patata permitida (sin atún) Arroz con magro** Fruta permitida	18 Ensalada permitida Tortilla francesa con verduras asadas permitidas Alubias con verduras** Fruta permitida
21	Ensalada permitida Espaguetis integrales con champiñones Tortilla de patatas con brócoli Fruta permitida	22 Ensalada permitida Lentejas con verduras** Lomo** a la plancha con pimientos Fruta permitida	23 Ensalada permitida Arroz blanco con huevo Pollo plancha con verduras** Fruta permitida	24 Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con maíz** Fruta permitida	25 Ensalada permitida Ensalada de garbanzos, quinoa y vegetales** Tortilla de patatas Fruta permitida
28	Ensalada permitida Caracolas con verduras permitidas Lomo a la plancha con judías verdes Fruta permitida	29 Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Pavo en salsa permitida con patatas Fruta permitida	30 Ensalada permitida Huevos al horno con verduras** Fideos de arroz salteado con vegetales permitidos Fruta permitida		

Comida



Verduras a evitar:
Tomate, berenjena,
pepino, espinacas, acelgas
Verduras a moderar:
calabaza y calabacín,
espárragos
Verduras permitidas:
Lechuga, brocoli,
zanahoria, cebolla,
alcachofas, pimientos