



Menú basal bajo en grasa y sal

Sabor a Gloria @ Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
1º SEMANA															
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X				X				X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS		X										X		
	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS	X				X					X	X	X		X
Almuerzo	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA	X				X				X	X	X	X		X
	YOGURT					X	X	X							
Cena	CREMA														X
	QUICHE LORRAINE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE CALABAZA												X		X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X		X									X		X
	NATILLAS	X	X			X	X	X					X		X
Cena	PASTA SALTEADA	X											X		X
	CON VERDURAS Y PAVO					X							X		
	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X											X		X
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUIADAS	X				X					X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CAMPERA	X						X		X	X	X	X		X
	CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE							X							X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS												X		X
	CON HUEVOS DUROS	X	X			X					X		X		X
	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS GUIADAS	X				X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	BOCADILLO DE PATA CON CEBOLLA CARAMALIZADA VEGETALES	X				X	X			X	X	X	X		X
	YOGURT					X	X	X							
	FRUTA														
Domingo	SOPA DE VERDURAS ORIENTALES	X				X				X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO EN SALSA THAY DE CURRY Y ARROZ BASMATI	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	PIÑA EN SU JUGO												X		
Cena	PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE	X		X		X	X								X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUIADAS												X		X

9999 Kcal FRUTA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
2º SEMANA															
Lunes	POTAJE DE LA ABUELA													X	
Almuerzo	PASTA CON SALSA TOMATE CASERA Y SALCHICHAS	X					X		X	X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	ESTOFADO DE POLLO CON					X								X	X
	MANZANAS SALTEADAS	X													
	FRUTA														
Martes	LENTEJAS													X	X
Almuerzo	CINTA EN SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ	X				X		X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CARMELA DE PAVO									X	X	X	X		X
	ENCEBOLLADO	X				X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	CALDO DE MILLO	X				X			X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X			X	X				X		X
	NATILLAS	X	X			X	X	X					X		
Cena	SOPA DE POLLO	X				X			X	X	X	X	X		X
	PASTEL DE ESPINACAS Y JAMON	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS													X	
Almuerzo	LASAÑA DE TERNERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO													X	X
	DE PESCADO Y VERDURAS				X						X		X		X
	YOGURT					X	X	X							
Viernes	CREMA HORTELANA													X	X
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS													X	X
	FRUTA														
Cena	CONSOME CON FIDEOS	X				X		X	X	X	X	X	X		X
	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA		X							X			X		X
	FRUTA EN SU JUGO													X	
Sabado	ENSALADA DE PEPINO														
Almuerzo	CHULETAS AL HORNO CON PAPAS GUIADAS					X								X	X
	FRUTA														
Cena	PIMIENTO RELLENO DE BACALAO	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS													X	X
	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES Y QUESO	X				X	X	X	X	X	X	X	X		X
Almuerzo	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	GELATINA													X	X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO		X							X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS														
	FRUTA														



Menú basal bajo en grasa y sal

Sabor a Gloria @ Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUETO DE CALABACIN ZANAHORIA, PAPA Y BROCOLI												X		X
	EMPANADILLAS	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	CHURROS DE PESCADO Y ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SANCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE PUERRO Y ZANAHORIAS														X
Almuerzo	LOMO CON SALSALA DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS	X					X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO	X					X				X		X		X
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE												X		
Almuerzo	FIDEUA DE PESCADO	X		X			X			X	X	X	X		X
	YOGURT						X	X	X						
Cena	JAMONCITO DE PAVO ASADO														
	CON ESTOFADO DE VERDURAS	X					X			X			X		X
	FRUTA														
Viernes	SOPA CAMPESINA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON Salsa BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO						X	X		X	X	X	X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS			X									X		X
	FRUTA														
Sábado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA									X	X	X	X		X
Almuerzo	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	GELATINA												X		X
Cena	CREMA ESSAU												X		
	AMERICANITO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Domingo	POLLO CON VERDURAS AL WOK	X		X			X			X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SOJA, SESAMO Y ARROZ	X					X					X	X		X
	NATILLAS	X		X		X	X	X	X			X	X		X
Cena	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE	X		X			X			X	X	X	X		
	MENESTRA SALTEADA Y PAPITAS ARRUGADAS														
9999	FRUTA														

4º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	SOPA DE POLLO	X					X						X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X				X		X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	MACARRONES SALTEADOS												X		
	CON RATATUILLE Y ATUN	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE VERDURAS Y GARBANZOS												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS												X		X
	YOGURT						X	X	X						
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X					X			X	X		X		X
	HAMBURGUESAS DE PAVO CON MENESTRA	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	CREMA DE BERROS												X		
Almuerzo	ARROZ MAR Y MONTAÑA			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA						X						X		
	CON PAPAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS CON ROMERO	X								X	X	X	X		X
	NATILLAS	X		X		X	X	X	X			X	X		X
Jueves	SOPA JULIANA	X					X			X	X		X		X
Almuerzo	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Cena	COMPUETO DE POLLO												X		
	CON JUDIAS VERDES	X		X			X	X		X			X		X
	GELATINA														
Viernes	PURE DE CALABACINES Y CALBAZA												X		
Almuerzo	ESPAGUETIS NAPOLITANA CON JAMON	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO GRATINADO, TOMATES PARRILLA	X		X			X	X		X	X	X	X		
	Y PAPAS GUIADAS			X									X		X
	FRUTA														
Sábado	ENSALADA MIXTA								X				X		X
Almuerzo	RANCHO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE VERDURAS, HUEVO	X		X									X		
	Y ARROZ BLANCO						X			X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Domingo	SOPA DE TERNERA	X					X				X	X	X		X
Almuerzo	BOCADITO VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	POLLO Y VERDURAS	X									X	X	X		X
	AL AROMA DE ENELDO												X		X
	FRUTA														



Menú bajo en grasa y sal Hipocalórico

Sabor a Gloria @ Comidas que Llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

1º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS HORNO EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X					X			X	X		X		X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS	X					X				X		X		X
Almuerzo	POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA MIXTA						X						X		X
	YOGURT 0%							X	X						
Cena	CREMA												X		X
	SALTEADO DE ATUN CON VERDURAS				X					X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE CALABAZA														X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PASTA SALTEADA	X					X				X	X	X		X
	CON VERDURAS Y PAVO	X					X						X		
	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X					X			X	X	X	X		X
	CHULETAS DE CERDO AL HORNO CON PAPAS GUIADAS	X					X						X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CAMPERA	X					X						X		
	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	X			X						X	X	X		X
	GELATINA 0%												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE						X						X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS														
	CON HUEVOS DUROS			X			X				X	X	X		X
	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS GUIADAS	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	BOCADILLO INTEGRAL DE PATA Y VEGETALES	X						X		X			X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
	FRUTA														
Domingo	SOPA DE VERDURAS ORIENTAL	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO EN SALSA THAY DE CURRY Y ARROZ BASMATI	X					X	X		X	X	X	X		X
	PIÑA EN SU JUGO												X		
Cena	PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE	X			X		X	X		X	X	X	X		X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUIADAS												X		X
	FRUTA														

2º SEMANA

Lunes	POTAJE DE LA ABUELA													X	
Almuerzo	PASTA CON TOMATE CASERO Y JAMON YORK	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	ESTOFADO DE PAVO CON						X			X	X	X	X		X
	MANZANAS SALTEADAS	X											X		
	FRUTA														
Martes	LENTEJAS												X		X
Almuerzo	LOMO AL HORNO Y ARROZ												X		X
	FRUTA														
Cena	CARMELA DE POLLO												X		
	ENCEBOLLADO									X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	CALDO DE MILLO	X						X			X	X	X		X
Almuerzo	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA(SOLICITADO POR EL CENTRO)	X		X	X			X	X				X		
	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X			X	X	X	X					X
Cena	SOPA DE POLLO	X					X						X	X	X
	PASTEL DE ESPINACAS Y JAMON	X		X			X	X	X	X			X	X	X
	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS												X		
Almuerzo	REDONDO DE PAVO CON PAPAS						X						X		
	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO												X	X	X
	DE PESCADO Y VERDURAS				X								X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
Viernes	CREMA HORTELANA												X		
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS												X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME CON FIDEOS	X		X				X		X	X	X	X		X
	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X						X					X
	FRUTA EN SU JUGO														
Sabado	ENSALADA DE PEPINO														
Almuerzo	CHULETAS ASADAS CON PAPAS GUIADAS						X						X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO				X										
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS														X
	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES Y QUESO	X					X	X		X	X	X	X		X
Almuerzo	ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES	X					X					X	X		X
	GELATINA												X		X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO			X						X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS												X		
	FRUTA														



Menú bajo en grasa y sal Hipocalórico

Sabor a Gloria Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI									X			X		X
	EMPANADILLA AL HORNO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X				X				X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO A LA PLANCHA Y ENSALADA			X				X					X		X
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SANCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X		X	X			X	X	X	X		X
	CON CEBOLLA Y VERDURAS														
	FRUTA														
Miercoles	PURE DE PUERROS Y ZANAHORIAS														X
Almuerzo	LOMO CON DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS					X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO	X				X				X	X	X	X		X
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO LIGHT	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE												X		
	FIDEUA DE PESCADO	X		X		X				X	X	X	X		X
	YOGURT 0%					X	X	X							
Cena	JAMONCITO DE PAVO ASADO	X													
	CON ESTOFADO DE VERDURAS					X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Viernes	SOPA CAMPESINA	X				X				X	X	X	X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA PLANCHA CON ARROZ BLANCO	X		X		X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO							X		X	X	X	X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS			X									X		
	FRUTA														
Sabado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA									X	X	X	X		X
Almuerzo	PASTA CON SALSA DE TERNERA MOLIDA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	GELATINA												X		X
Cena	CREMA ESSAU												X		
	BOCADILLO INTEGRAL DE VEGETALES	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Domingo	POLLO CON VERDURAS AL WOK	X				X		X	X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SOJA Y SESAMO Y ARROZ					X						X	X		X
	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X		X	X	X				X	X		X
Cena	PESCADO AL HORNO			X						X	X	X	X		
	CON MENESTRA Y PAPAS ARRUGADAS AL VAPOR														
	FRUTA														

4º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	SOPA DE POLLO	X					X			X	X		X		X
Almuerzo	TORTILLA AL HORNO CON ENSALADA			X				X		X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	PASTA BLANCA SALTEADA	X					X	X		X	X	X	X		
	CON VERDURAS Y ATUN			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE VERDURAS Y GARBANZOS												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS												X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X					X			X	X	X	X		X
	HAMBURGUESA DE PAVO CON MENESTRA	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE BERROS												X		
Almuerzo	ARROZ MAR Y MONTAÑA			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA						X						X		
	CON PAPAS Y ZANAHORIAS AL VAPOR	X					X			X	X	X	X		X
	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X		X	X	X				X	X		X
Jueves	SOPA JULIANA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA			X			X	X		X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO	X					X						X		
	CON JUDIAS VERDES						X			X	X	X	X		X
	GELATINA												X		X
Viernes	PURE DE CALABACINES Y CALABAZA												X		
Almuerzo	PASTA NAPOLITANA CASERA CON JAMON	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO EN AJADA, TOMATES PARRILLA			X					X	X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS												X		X
	FRUTA														
Sabado	ENSALADA MIXTA	X					X						X		X
Almuerzo	RANCHO (CON POLLO Y TERNERA)	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE VERDURAS, HUEVO	X		X						X	X	X	X		X
	Y ARROZ BLANCO									X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Domingo	SOPA DE TERNERA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	BOCADITO VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	POLLO Y VERDURAS	X											X		X
	AL AROMA DE ENELDO												X		X
	FRUTA														



Menú Diabetico (No pizza, no pasta no fritos)

Sabor a Gloria @ Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

1º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X		X		X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X				X					X		X		X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS	X											X		X
Almuerzo	POLLO PLANCHA Y ENSALADA MIXTA										X	X	X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
Cena	CREMA												X		X
	SALTEADO DE ATUN CON VERDURAS				X	X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miercoles	PURE DE CALABAZA														X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X	X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ARROZ CON VERDURAS Y PAVO					X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X				X						X	X		X
	CHULETAS DE CERDO ASADAS CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUIADAS	X				X						X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CAMPERA						X	X	X		X	X	X		
	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL				X	X			X				X		X
	GELATINA 0%												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE					X									X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS CON HUEVOS DUROS	X		X		X					X	X	X		X
	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS GUIADAS	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	BOCADILLO INTE. DE PATA CON CEBOLLA CARAMALIZADA VEGETALES	X		X		X	X	X			X	X	X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
	FRUTA														
Domingo	SOPA DE VERDURAS ORIENTAL	X				X		X	X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO EN SALSA THAY DE CURRY Y ARROZ BASMATI	X				X	X	X	X	X	X	X	X		X
	PIÑA EN SU JUGO														
Cena	PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE	X		X		X	X						X		X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUIADAS	X													X

2º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	POTAJE DE LA ABUELA													X	
Almuerzo	ARROZ CON TOMATE CASERO JAMON YORK	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	ESTOFADO DE PAVO CON MANZANAS SALTEADAS													X	X
	FRUTA													X	X
Martes	LENTEJAS													X	X
Almuerzo	LOMO AL HORNO SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CARMELA DE POLLO													X	
	ENCEBOLLADO	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE MILLO	X					X							X	X
Almuerzo	PESCADO AL PLANCHA CON ENSALADA				X									X	
	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X		X	X	X	X					X	X
Cena	SOPA DE POLLO	X					X				X			X	
	PASTEL DE ESPINACAS Y JAMON	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS													X	
Almuerzo	REDONDO DE PAVO CON PAPAS						X							X	X
	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO													X	X
	DE PESCADO Y VERDURAS				X									X	X
	YOGURT 0%							X	X						
Viernes	CREMA HORTELANA													X	
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS									X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME	X		X			X				X	X	X		X
	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X						X	X	X	X		X
	FRUTA EN SU JUGO													X	
Sabado	ENSALADA DE PEPINO														
Almuerzo	CHULETAS AL HORNO CON PAPAS GUIADAS						X							X	X
	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO				X		X		X	X	X	X	X		X
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS														X
	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES Y QUESO	X					X	X	X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO AL HORNO CON VERDURAS													X	
	GELATINA 0%														X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO Y PAPAS GUIADAS			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														



Ménu Diabetico (No pizza, No pasta No fritos)

Sabor a Gloria @ Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ	X		X			X			X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI									X	X	X	X	X	
	EMPANADILLA (AL HORNO)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X				X				X	X	X	X	X	
Almuerzo	PESCADO AL HORNO Y ENSALADA			X				X					X	X	
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SALCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X			X	X		X	X	X	X	X	
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
	FRUTA														
Miercoles	PURE DE PUERROS Y ZANAHORIAS														X
Almuerzo	LOMO CON SALSA DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS					X				X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO	X				X				X	X	X	X	X	
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Jueves	POTAJE												X		
	ARROZ CON PESCADO			X		X				X	X	X	X	X	
	YOGURT 0%					X	X	X							
Cena	JAMONCITO DE PAVO ASADO					X				X	X	X	X		
	CON ESTOFADO DE VERDURAS					X	X			X			X	X	
	FRUTA														
Viernes	SOPA CAMPESINA DE VERDURAS	X				X				X	X	X	X	X	
Almuerzo	HAMBURGUESA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X			X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO					X	X			X	X	X	X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS			X		X							X	X	
	FRUTA														
Sabado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA												X	X	
Almuerzo	PAVO CON ARROZ					X				X	X	X	X	X	
	GELATINA												X	X	
Cena	CREMA ESSAU												X		
	AMERICANITO	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Domingo	POLLO CON VERDURAS AL WOK	X				X				X	X	X	X	X	
Almuerzo	CON SOJA, SESAMO Y ARROZ					X				X	X	X	X	X	
	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X	X	X	X	X					X	X	
Cena	PESCADO AL HORNO, MOJO VERDE			X		X							X		
	MENESTRA SALTEADA, PAPAS ARRUGADAS									X	X	X	X	X	
	FRUTA														

4º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	SOPA DE POLLO	X					X			X	X	X	X	X	
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X				X		X	X	X	X	X	
	FRUTAS														
Cena	ARROZ SALTEADO														
	CON RATATUILLE Y ATUN			X		X				X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE VERDURAS Y GARBANZOS												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS					X				X	X	X	X	X	
	YOGURT 0%					X	X	X							
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X				X				X	X	X	X	X	
	HAMBURGUESA DE PAVO CON MENESTRA	X		X		X	X			X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE BERROS													X	
Almuerzo	ARROZ MAR Y MONTE			X		X				X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA					X							X		
	CON PAPAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS CON ROMERO	X								X	X	X	X	X	
	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X		X	X	X				X		X	
Jueves	SOPA JULIANA	X				X				X	X	X	X	X	
Almuerzo	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA			X		X				X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO					X				X	X	X	X	X	
	CON JUDIAS VERDES					X	X			X			X	X	
	GELATINA														
Viernes	PURE DE CALABACINES Y CALABAZA													X	
Almuerzo	ARROZ CON SALSA NAPOLITANA CON JAMON			X		X	X			X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	PESCADO GRATINADO AL HORNO, TOMATES PARRILLA	X		X		X	X			X	X	X	X	X	
	Y PAPAS GUIADAS			X									X	X	
	FRUTA														
Sabado	ENSALADA MIXTA							X					X	X	
Almuerzo	POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS					X				X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE VERDURAS, HUEVO	X		X		X							X		
	Y ARROZ									X	X	X	X	X	
	FRUTAS														
Domingo	SOPA DE TERNERA	X				X				X	X	X	X	X	
Almuerzo	BOCADITO VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Cena	POLLO Y VERDURAS					X				X	X	X	X	X	
	AL AROMA DE ENELDO												X	X	
	FRUTA														



Menú Basal sin legumbres

Sabor a Gloria #gloria_sabor | /saboragloria.es | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
1ª Semana														
Lun.	CREMA DE VERDURAS													X
	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X		X		X	X		X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE PAPAS	X				X			X		X			
	PECHUGA DE POLLO EMPANADA Y ENSALADA MIXTA	X		X		X	X	X	X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	PURE DE CALABAZA													X
522	ROPA VIEJA DE PESCADO (sin garbanzos)	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X				X			X	X	X	X		
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA Y PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X			
	FRUTA													
Vie.	POTAJE CANARIO													X
	ARROZ CON POLLO					X								X
	FRUTA													

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
3ª Semana														
Lun.	CREMA (SIN GUISANTES)													X
	POLLO MECHADO CON ARROZ	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	SOPA CASTELLANA	X				X			X	X	X	X		
	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Mie.	PURE DE PUERROS Y ZANAHORIAS													X
	LOMO CON SALSA DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE													X
	FIDEUA DE PESCADO	X		X		X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Vie.	SOPA CAMPESINA DE VERDURAS	X				X			X	X	X	X		
	HAMBURGUESAS CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
2ª Semana														
Lun.	POTAJE DE LA ABUELA													X
	PASTA CON TOAMATE NATURAL Y SALCHICHAS	X		X		X	X		X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	PURE DE VERDURAS													X
	CINTA CON SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ PILAF	X				X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	CALDO DE MILLO	X				X			X		X			
	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X		X	X	X					X
	YOGURT					X	X	X						
Jue.	PURE DE ZANAHORIAS													X
	LASAÑA DE TERNERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Vie.	CREMA HORTELANA													X
	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS													X
	FRUTA													

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
4ª Semana														
Lun.	SOPA DE POLLO	X				X			X	X				X
	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA					X								X
	FRUTA													
Mar.	CREMA (SIN LEGUMBRES)													X
	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS					X								X
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	PURE DE BERROS													X
	ARROZ MAR Y MONTE			X	X				X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA JULIANA	X				X			X	X		X		
	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Vie.	PURE DE CALABACINES Y CALABAZA													X
	PASTA NAPOLITANA CON JAMON	X		X		X	X		X	X	X	X		
	FRUTA													



Basal bajo sal y grasas No Acelgas

Sabor a Gloria #gloria_sabor | /saboragloria.es | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

1º Semana													
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X
Kcal	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X
	FRUTA												
Martes	CALDO DE PAPAS	X					X				X		X
Kcal	PECHUGA DE POLLO EMPANADA Y ENSALADA MIXTA	X		X			X	X	X	X	X	X	X
	YOGURT						X	X	X				
Miércoles	PURE DE CALABAZA												X
Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X		X			X	X	X	X
	NATILLAS	X		X		X	X	X	X				X
Jueves	SOPA JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X					X			X	X	X	X
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUIADAS	X					X			X	X	X	X
	FRUTA												
Viernes	POTAJE CANARIO												X
Kcal	ARROZ CON CARNE						X						
	FRUTA												

3º Semana		           													
Lunes	CREMA DE GUISANTES														X
Kcal	POLLO MECHADO CON ARROZ	X		X		X			X	X	X	X			
	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X				X			X	X				X	
Kcal	CHURROS DE PESCADO Y ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTAS														
Miércoles	PURE DE PUERRO Y ZANAHORIAS														X
Kcal	LOMO CON SALSA DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS									X	X	X	X		
	FRUTA														
Jueves	POTAJE														X
Kcal	FIDEUA DE PESCADO	X		X											X
	YOGURT							X	X						
Viernes	SOPA CAMPESINA	X													X
Kcal	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X		X	X	X	X			
	Fruta														

2º Semana														
Lunes	POTAJE DE LA ABUELA													X
Kcal	PASTA CON TOMATE NATURAL Y SALCHICHAS	X		X			X		X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Martes	LENTEJAS													X
Kcal	CINTA EN SALSA DE CIRUELA Y ARROZ	X					X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Miércoles	CALDO MILLO	X					X					X		X
Kcal	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X		X	X	X					X
	YOGURT						X	X	X					
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS													X
Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Viernes	CREMA HORTELANA													X
Kcal	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS													X
	FRUTA													

4º Semana		            													
Lunes	SOPA DE POLLO	X					X				X	X		X	
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X							X	X	X	X	
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE VERDURAS Y GARBANZOS														X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS												X	X	X
	YOGURT							X	X	X					
Miércoles	CREMA DE BERROS														X
Kcal	ARROZ MAR Y MONTE				X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA														
Jueves	SOPA JULIANA	X					X					X		X	
Kcal	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Viernes	PURE DE CALABACINES Y CALABAZA													X	
Kcal	PASTA NAPOLITANA CON JAMON	X		X			X	X			X	X	X	X	
	FRUTA														



Menú basal bajo en grasa y sal NO LACTEO

Sabor a Gloria #gloria_sabor | /saboragloria.es | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

1º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X				X					X		X		X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS	X				X					X		X		X
Almuerzo	POLLO AL HORNO Y ENSALADA MIXTA												X		X
	YOGURT SIN LACTOSA O FRUTA					X		X							
Cena	CREMA												X		X
	SALTEADO DE ATÚN CON VERDURAS			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE CALABAZA														X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X		X		X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PASTA SALTEADA	X				X					X		X		X
	CON VERDURAS Y PAVO	X				X							X		
	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X				X					X		X		X
	CHULETAS DE CERDO CON CON PAPAS GUIADAS	X				X							X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CAMPERA (SIN ACEITUNAS)	X								X	X	X	X		
	PESCADO AL HORNO			X									X		
	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		X
Almuerzo	ARROZ CON CARNE					X									X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS												X		X
	CON HUEVOS DUROS	X		X		X					X		X		X
	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS GUIADAS	X								X			X		X
	FRUTA														
Cena	BOCADILLO DE PATA CON CEBOLLA CARAMELIZADA VEGETALES	X		X		X					X	X	X		X
	YOGURT SIN LACTOSA					X			X						
	FRUTA														
Domingo	SOPA DE VERDURAS	X				X				X	X		X		
Almuerzo	POLLO PLANCHA CON ARROZ									X	X	X	X		X
	PIÑA EN SU JUGO														
Cena	PESCADO AL HORNO			X										X	
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUIADAS	X											X		X
9999	FRUTA														

2º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	POTAJE DE LA ABUELA													X	
Almuerzo	PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA Y JAMON YORK	X					X				X		X		X
	FRUTAS														
Cena	ESTOFADO DE POLLO CON													X	X
	MANZANAS SALTEADAS	X				X							X		X
	FRUTA														
Martes	LENTEJAS												X		X
Almuerzo	CINTA AL HORNO Y ARROZ PILAF	X				X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CARMELA DE PAVO													X	
	ENCEBOLLADO	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	CALDO DE MILLO	X				X					X		X		X
Almuerzo	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA			X									X		
	POSTRE NO LACTEO					X		X					X		X
Cena	SOPA DE POLLO	X				X				X	X		X		X
	VERDURAS SALTEADAS CON LOMO					X							X		X
	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS													X	
Almuerzo	REDONDO PAVO CON PAPAS	X				X					X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO													X	X
	DE PESCADO Y VERDURAS				X								X		X
	YOGURT SIN LACTOSA					X		X							
Viernes	CREMA HORTELANA												X		
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS									X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME CON FIDEOS	X				X					X		X		X
	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X											X
	FRUTA EN SU JUGO														
Sabado	ENSALADA DE PEPINO														
Almuerzo	CHULETAS AL HORNO CON PAPAS GUIADAS							X							X
	FRUTA														X
Cena	PESCADO AL HORNO				X										
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS														X
	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES														X
Almuer.	ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES	X				X					X			X	X
	GELATINA														X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO			X						X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS														
	FRUTA														



Menú Basal bajo en grasa y sal, No lácteo

Sabor a Gloria Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
 #gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3ª SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ						X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI						X			X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA			X						X	X	X	X		
	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X				X				X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO A LA PLANCHA Y ENSALADA			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SALCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X		X				X	X	X	X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE PUERROS Y ZANAHORIAS														X
Almuerzo	LOMO CON SALSA DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO	X				X				X	X	X	X		X
	WRAPS DE VEGETAL POLLO	X		X		X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE												X		
	FIDEUA DE PESCADO	X		X		X				X	X	X	X		X
	YOGURT SIN LACTOSA					X			X						
Cena	JAMONCITOS DE PAVO ASADO					X				X	X	X	X		X
	CON ESTOFADO DE VERDURAS					X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Viernes	SOPA CAMPESINA DE VERDURAS	X				X				X	X	X	X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON SALSA TOMATE Y ARROZ BLANCO	X		X		X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO									X	X	X	X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS			X		X							X		X
	FRUTA														
Sábado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA									X	X	X	X		X
Almuerzo	ESPAGUETIS CON POLLO	X		X		X				X	X	X	X		X
	GELATINA												X		X
Cena	CREMA ESSAU												X		
	BOCADILLO DE VEGETALES Y ATUN	X		X	X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA														
Domingo	POLLO CON VERDURAS AL WOK	X				X				X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SOJA Y SESAMO	X				X				X	X	X	X		X
	YOGUR SIN LACTOSA					X			X						X
Cena	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE			X						X	X	X	X		
	MENESTRA SALTEADA Y PAPITAS ARRUGADAS									X	X	X	X		
	FRUTA														

4ª SEMANA

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	SOPA DE POLLO	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X						X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	MACARRONES SALTEADOS	X					X			X	X	X	X		X
	CON RATATUILLE Y ATÚN			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE VERDURAS Y GARBANZOS												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS						X			X	X	X	X		X
	YOGURT SIN LACTOSA						X		X						
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X					X			X	X	X	X		X
	HAMBURGUESA DE PAVO CON MENESTRA	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	CREMA DE BERROS												X		
Almuerzo	PAELLA ARROZ MAR Y MONTE			X			X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA						X						X		
	CON PAPAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS CON ROMERO	X					X			X	X	X	X		X
	YOGURT SIN LACTOSA														
Jueves	SOPA JULIANA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA SIN ACEITUNAS			X			X						X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO						X						X		
	CON JUDIAS VERDES						X			X	X	X	X		X
	GELATINA														
Viernes	PURE DE LA HUERTA												X		
Almuerzo	PASTA NAPOLITANA CON JAMON	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO EN AJADA CON TOMATES PARRILLA	X					X			X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS			X									X		X
	FRUTA														
Sábado	ENSALADA MIXTA SIN ACEITUNA												X		X
Almuerzo	RANCHO CANARIO	X		X			X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE VERDURAS, HUEVO	X		X			X						X		
	Y ARROZ			X						X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Domingo	SOPA DE TERNERA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	PISTO CON LOMO	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	POLLO Y VERDURAS	X								X	X	X	X		X
	AL AROMA DE ENELDO												X		X
	FRUTA														



Basal bajo sal y grasas No MARISCO
KIWI Y NUECES

Sabor a Gloria @ Comidas que Llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

1º Semana

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X	
	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X		X		X	X		X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	CALDO DE PAPAS	X				X			X			X		
	PECHUGA DE POLLO EMPANADA Y ENSALADA MIXTA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	YOGURT					X	X	X						
Miércoles	PURE DE CALABAZA												X	
	ROPA VIEJA DE PESCADO	X		X		X			X	X	X	X	X	
	NATILLAS	X		X		X	X	X					X	
Jueves	SOPA JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X				X			X	X	X	X	X	
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Viernes	POTAJE CANARIO												X	
	ARROZ CON CARNE					X								
	FRUTA													

2º Semana

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	POTAJE DE LA ABUELA													X
	PASTA CON TOMATE NATURAL Y SALCHICHAS	X		X		X		X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	LENTEJAS													X
	CINTA EN SALSA DE CIRUELA Y ARROZ	X				X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Miércoles	CALDO MILLO	X				X				X			X	
	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X	X	X	X					X	
	YOGURT					X	X	X						
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS													X
	REDONDO DE PAVO CON PAPAS AL VAPOR	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Viernes	CREMA HORTELANA													X
	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS													X
	FRUTA													

3º Semana

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE GUISANTES												X	
	POLLO MECHADO CON ARROZ	X		X		X			X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	SOPA CASTELLANA	X				X			X	X			X	
	PESCADO PLANCHA Y ENSALADA				X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTAS													
Miércoles	PURE DE PUERRO Y ZANAHORIAS												X	
	LOMO CON SALSA DE OREGANO Y PAPAS GUIADAS								X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Jueves	POTAJE												X	
	FIDEUA DE PESCADO	X		X									X	
	YOGURT					X	X							
Viernes	SOPA CAMPESINA	X											X	
	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X		X	X	X	X	X	
	Fruta													

4º Semana

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	SOPA DE POLLO	X				X			X	X			X	
	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X					X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	POTAJE DE VERDURAS Y GARBANZOS													X
	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS								X	X	X		X	
	YOGURT					X	X	X						
Miércoles	CREMA DE BERROS													X
	ARROZ MAR Y MONTE			X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Jueves	SOPA JULIANA	X				X			X				X	
	MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Viernes	PURE DE CALABACINES Y CALABAZA												X	
	PASTA NAPOLITANA CON JAMON	X		X		X	X		X	X	X	X	X	
	FRUTA													