



Menú basal bajo en grasa y en 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

SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	ANILUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Crema de calabaza												X		
Almuer	Albondigas en salsa con arroz	X					X			X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Sopa campesina	X					X				X				X
	Tortilla con tomates asados		X										X		
	Fruta														
MARTES	Potaje canario												X		X
Almuer	Fideuá mixta	X		X			X			X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Estofado de jamoncitos de pollo con verduras salteadas	X											X		X
	Mousse	X	X				X	X	X				X		X
MIÉRCOLES	Sopa jardinera de verduras	X					X			X	X		X		X
Almuer	Churros de pescado con papas guisadas	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Ensalada libanesa de lentejas	X					X			X	X	X	X		
	Hamburguesas plancha	X					X				X	X	X		X
	Fruta														
JUEVES	Potaje de berros												X		
Almuer	Ropa vieja de pollo	X											X		X
	Yogurt							X	X						
CENA	Ensalada de pasta tropical con salsa coctel	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X		X
	Fruta	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias												X		
Almuer	Lomo asado con salsa y papas						X						X		X
	Fruta												X		X
CENA	Consome	X											X		X
	Redondo de pavo con verduras								X			X	X		X
	Fruta														
SABADO	Ensaladilla rusa	X	X	X			X	X			X	X	X		
Almuer	Mini empanadillas de bonito al horno	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Sopa de pollo	X					X				X		X		X
	Pastel de verduras casero con tomate	X	X				X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
DOMINGO	Barbacoa (chuletas, chorizos y morcilla con chimichurri)	X	X				X	X	X	X	X	X	X		X
Almuer	Papas arrugadas con mojo	X											X		X
	Fruta														
CENA	Pisto de verduras con arroz y huevo duros	X								X	X	X	X		X
	Gelatina	X	X										X		X

SEMANA 2		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Potaje de verduras,												X		
Almuer	Espaguetis con salchichas	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Pescado al horno a la provenzal con papas	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
MARTES	Sopa de la abuela	X					X				X		X		X
Almuer	Tortilla española y ensalada			X	X								X		
	Fruta														
CENA	Pavo asado						X						X		X
	Rehogado de verduras						X			X	X	X	X		X
	Fruta														
MIÉRCO	Pure canario						X						X		
Almuer	Chuletas en salsa casera con arroz basmati	X					X			X	X	X	X		X
	Yogurt							X	X						
CENA	Compuesto de habichuelas, con pimientos rellenos bacalo	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X		X
	Fruta														
JUEVES	Crema de espinacas												X		X
Almuer	Pollo mechado con papas sancochadas	X		X			X			X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Bocadillos especiales de pata asada con vegetales y queso	X	X				X			X	X	X	X		X
	yogurt ,Fruta							X	X						
VIERNES	Potaje												X		X
Almuer	Arroz mediterráneo con pescado				X								X		X
	Fruta														
CENA	Carmela de verduras y pavo						X			X	X	X	X		X
	Fruta														
SABADO	Judías a la vinagreta	X	X	X	X		X			X	X	X	X		X
Almuer	Croquetas variadas	X	X	X	X		X	X	X				X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada de tomates aceitunas y cebolla con papas guisadas y sardinillas	X		X			X	X		X			X		
	Fruta														
DOMINGO	Rollito de primavera	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
Almuer	con arroz tres delicias y salsa agri dulce	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Natillas	X	X		X		X	X	X				X		X
CENA	Compuestos de guisantes con huevos guisados	X	X				X	X			X	X	X		X
	Fruta	X	X							X	X	X	X		X



Menú basal bajo en grasa y en 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

SEMANA 3		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Puré berros												X		
Almuer	Hamburguesas con papas sancochadas	X					X			X	X	X	X		X
	Fruta variada														
CENA	Consomé maravilla	X		X							X		X		X
	Caprichos de calamar con ensalada verde	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
Kcal	Fruta														
MARTES	Crema de brocoli y verduras												X		
ALMUER	Pasta a la napolitana con atun	X		X		X					X	X			X
	Yogurt							X	X						
	Arroz salteado	X		X									X		
CENA	Tortilla calabacin			X		X				X	X	X	X		
Kcal	Fruta														
MIÉRCOLES	Sopa juliana	X					X			X	X		X		X
ALMUER	Pollo provenzal con ensalada mixta	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada de menestra, coditos	X													
	palitos de cangrejo y piña	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
Kcal	Natillas	X		X		X	X	X	X						X
JUEVES	Potaje de lentejas												X		
ALMUER	Lomo al horno con salsa de orégano y papas					X				X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Caldo de millo	X					X	X			X		X		X
	Wraps de pavo con vegetales	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
VIERNES	Sopa de estrellitas	X					X				X		X		X
ALMUER	Pastel de pescado con ensalada	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Arroz africano	X				X				X	X	X	X		X
	Fruta en su jugo												X		
Kcal	Fruta														
SABADO	Tomates aliñados	X													X
ALMUER	Macarrones carbonara	X		X			X					X	X		X
Kcal	Gelatina												X		X
CENA	ESTOFADO DE VERDURAS			X									X		X
	Con salchichas de pollo	X					X	X		X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de pepino con aliño de yogurt	X					X	X		X	X	X	X		X
ALMUER	Albóndigas indu al tikka masala	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Menestra de verduras en salsa verde	X		X									X		X
	con pescado asado						X		X	X		X	X		
Kcal	Fruta														

SEMANA 4		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Crema de la abuela												X		X
ALMUER	Pasta con tomate y jamon	X					X	X			X		X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Pavo asado						X				X		X		X
	con zanahoria calabacín y brócoli	X													
Kcal	Fruta														
MARTES	Pure de calabaza												X		
ALMUERZ	Filetes rusos con arroz blanco	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Ensalada piamentosa	X					X	X		X	X	X	X		X
	Pescado horno												X		
Kcal	Mousse	X		X		X	X	X	X						
MIÉRCO	Potaje canario												X		X
ALMUERZ	Pollo en salsa con papas guisadas	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Ensalada oriental	X					X			X	X	X	X		X
	Croquetas de espinacas	X		X	X		X	X					X		
Kcal	Fruta														
JUEVES	Pure de zanahoria												X		X
ALMUER	Lasaña	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	Yogurt							X	X						
CENA	Ensalada worldof	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	Lomo de cerdo asado												X		
Kcal	Fruta														
VIERNES	Sopa maravilla	X					X					X	X		X
ALMUER	Pescado empanado con ensalada mixta	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X
Kcal	Fruta														
CENA	Arroz negro	X	X		X								X	X	X
	de chocos gambas						X			X	X	X	X	X	X
Kcal	Fruta														
SABADO	Ensalada de garbanzos con aliño de lima y cilantro	X					X			X	X	X	X		
ALMUER	Quiche	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														
CENA	Crema calabacin												X		X
	Americanito vegetal de pavo y queso	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		
Kcal	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de Guacamole con nachos	X					X	X	X	X	X	X	X		X
Almuer.	Pollo a la mexicana con fajitas	X		X		X	X	X		X	X	X	X		X
Kcal	Mousse	X		X		X	X	X	X						X
CENA	Puré de verduras												X		
	Salpicon de pescado	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	Fruta														



Menú basal bajo en grasa y en sal, 1 Y 2 semana reforzado

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

SEMANA 1

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Crema de calabaza reforzado pollo														
Almuer	Albondigas en salsa con arroz	X				X			X	X	X	X		X	
	Fruta														X
CENA	crema reforzado pescado			X									X		
	Tortilla con tomates asados		X												
	Fruta														
MARTES	Potaje canario reforzado con ternera									X	X	X	X	X	X
ALMUER	Fideuá mixta	X		X	X				X	X	X	X			X
	Fruta														
CENA	Crema reforzada con pollo												X	X	
	Estofado de jamoncitos de pollo con verduras salteadas	X				X							X		
	Mousse	X	X			X	X	X					X	X	
MIÉRCOLES	Crema reforzada con pescado			X									X	X	
ALMUER	Churros de pescado con papas guisadas	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Crema reforzada pollo												X		
	Ensalada ibanesa de lentejas Hamburguesas plancha	X	X			X			X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
JUEVES	Potaje de berros, reforzado de ternera												X		
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X											X	X	
	Yogurt							X	X						
CENA	Crema de verduras reforzado de pescado			X									X	X	
	Ensalada de pasta tropical con salsa coctel	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias reforzado de pollo												X		
ALMUER	Lomo asado con salsa y PAPAS GUIADAS					X							X	X	
	Fruta														
CENA	Crema reforzado de ternera												X	X	
	Redondo de pavo con verduras					X							X	X	
	Fruta														
SABADO	Crema reforzada de pescado			X									X		
ALMUER	Ensaladilla rusa Mini empanadillas de bonito al horno	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Crema reforzada de ternera												X	X	
	Pastel de verduras casero con tomate	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X
	Fruta														
DOMINGO	Barbacoa (chuletas, chorizos y morcilla con chimichurri)	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ALMUER	Papas arrugadas con mojo (crema reforzada de pollo)	X											X	X	X
	Fruta														
CENA	Crema reeeforzada de pescado			X									X		
	Pisto de verduras con arroz y huevo duros	X	X										X	X	X
	Gelatina												X	X	

SEMANA 2

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Potaje de verduras reforzado de ternera													X	
ALMUER	Espaguetis con salchichas	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	crema reforzada de pollo													X	X
	Pescado al horno a la provenzal	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
MARTES	Crema reforzado de pescado			X										X	X
ALMUERZ	Tortilla de papas y ensalada		X											X	
	Fruta														
CENA	Crema reforzada de ternera													X	X
	Pavo asado rehogado de verduras					X				X	X	X	X	X	X
	Fruta														
MIERCO	Puré canario reforzado de pollo													X	
ALMUERZ	Chuletas en salsa casera con arroz basmati	X								X	X	X	X	X	X
	Yogurt							X	X						
CENA	Crema reforzada de pescado			X											X
	Compuesto de habichuelas, con pimientos rellenos de bacalao	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
JUEVES	Crema de espinacas reforzado de ternera													X	X
ALMUER	Pollo mechado con papas sancochadas	X		X		X	X			X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Pure reforzado de pollo													X	X
	Bocadillos especiales de pata asada con vegetales y queso	X	X			X	X		X	X	X	X	X	X	X
	yogurt ,Fruta							X	X						
VIERNES	Potaje reforzado pescado			X										X	
ALMUER	Arroz mediterráneo con pescado			X										X	X
	Fruta														
CENA	Crema de Zanahorias reforzada de pollo														X
	Carmela de verduras y pavo					X					X	X	X	X	X
	Fruta														
SABADO	Puré reforzado de ternera													X	X
ALMUER	Judías a la vinagreta Croquetas variadas	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Crema reforzada con pescado			X										X	
	Ensalada de tomates acelunas y cebolla con papas guisadas y sardinillas	X	X	X		X	X		X					X	X
	Fruta														
DOMINGO	Crema reforzada con pollo													X	X
Almuer.	Arroz tres delicias, Rollito de primavera , Salsa agri dulce	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Natillas	X		X		X	X	X						X	X
CENA	Puré reforzado de ternera													X	X
	Compuestos de guisantes con huevos duros	X	X								X	X	X	X	X
	Fruta														



Menú basal bajo en grasa Reforzado

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

SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 7		SEMANA 8		SEMANA 9		SEMANA 10		SEMANA 11		SEMANA 12		SEMANA 13		SEMANA 14		SEMANA 15		SEMANA 16		SEMANA 17		SEMANA 18		SEMANA 19		SEMANA 20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Lunes	Puré berros reforzado con pollo																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

[illegible]



Menú hipocalórico 3° y 4° Semana

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

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 3															
Lunes	Puré berros												X		
Almuer	Hamburguesas con papas sancochadas	X					X						X	X	
	Fruta variada														
CENA	Consomé maravilla	X				X					X		X		X
	Pescado con ensalada verde			X						X			X		
	Fruta														
MARTES	Crema de brocoli y verduras									X			X		
ALMUER	Pasta a la napolitana con atun	X		X		X					X		X		X
	Yogurt 0%							X	X						
	Arroz salteado														
CENA	Tortilla de calabacin	X	X			X				X			X		X
	Fruta														
MIÉRCOLES	Pure de verduras												X		
ALMUER	Pollo al horno con ajo y perejil, ensalada mixta					X							X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada de menestra, coditos palitos de cangrejo y piña	X	X	X	X		X					X	X		
	NATILLAS SIN AZUCAR CASERAS	X		X		X	X	X					X		X
JUEVES	Potaje de lentejas Y VERDURAS					X			X				X		
ALMUER	Lomo al horno y papas					X							X		X
	Fruta														
CENA	Caldo de millo												X		X
	Wraps de pavo con vegetales	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
VIERNES	Sopa de estrellitas	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	Pastel de pescado con ensalada	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Arroz africano					X		X	X	X	X	X	X		X
	Fruta												X		
	Fruta														
SABADO	Tomate aliñados					X							X		
ALMUER	Pasta salteada con pavo	X				X			X	X	X	X	X		X
	Gelatina												X		X
CENA	ESTOFADO DE VERDURAS	X		X		X				X	X	X	X		X
	Con salchichas de pollo									X					
	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de pepino con aliño de yogurt	X				X	X			X	X	X	X		
ALMUER	Albóndigas Indu al tikka masala	X		X		X	X		X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Menestra de verduras con pescado asado en salsa verde	X		X		X			X	X	X	X	X		X

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 4															
LUNES	Crema de la abuela													X	
ALMUER	Pasta con tomate y jamon	X					X	X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Pavo asado con zanahoria calabacin y brócoli	X				X							X		
	Fruta														
MARTES	Pure de calabaza													X	
ALMUERZ	Filetes rusos con arroz blanco	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada piemontesa	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Pescado horno				X										
	Fruta														
MIERCO	Potaje canario					X								X	
ALMUERZ	Pollo AL HORNO con papas guisadas					X								X	
	Fruta														
CENA	Ensalada oriental LOMO ASADO	X		X		X	X		X	X	X	X	X		X
	Fruta						X						X		
JUEVES	Pure de zanahoria													X	
ALMUER	REDONDO DE PAVO CON VERDURAS					X				X	X	X	X		
	Yogurt 0%							X	X						
CENA	Ensalada waridof	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Tortilla frnacesa			X										X	
	Fruta														
VIERNES	Sopa maravilla	X				X				X	X	X	X		X
ALMUER	Pescado AL HORNO con ensalada mixta			X										X	
	Fruta														
CENA	Arroz negro de choccos gambas	X	X		X					X	X	X	X	X	X
	Fruta		X											X	
SABADO	Ensalada de garbanzos con aliño de lima y cilantro	X												X	X
ALMUER	PAVO CON AJO Y PEREJIL									X					X
	Fruta														
CENA	Pure calabacin Americanito INTEGRAL vegetal de pavo y queso	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de Guacamole con nachos	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Almuer.	Pollo a la mexicana con fajitas	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	Puré de verduras													X	X
	Salpicon de pescado	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X
	Fruta														



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

SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Crema de calabaza												X		
Almuer	Albondigas con arroz	X					X			X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Sopa campesina	X				X					X				X
	Tortilla con tomates asados			X									X		
	Fruta														
MARTES	Potaje canario												X	X	
ALMUER	Arroz mixto	X		X									X		X
	Fruta														
CENA	Estofado de jamoncitos de pollo con verduras salteadas	X											X	X	
	YOGURT SIN AZUCAR							X	X				X	X	
MIÉRCOLES	Sopa jardinera de verduras	X				X				X	X		X		X
ALMUER	Pescado al horno con papas guisadas			X									X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada libanesa de lentejas	X				X				X	X	X	X		X
	Hamburguesas plancha	X				X				X	X	X			
	Fruta														
JUEVES	Potaje de berros												X	X	
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X											X		X
	Yogurt							X	X						
CENA	salpicon tropical con aliño natural	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
	Fruta											X			
VIERNES	Crema de zanahorias												X		
ALMUER	Lomo asado y PAPAS GUIADAS					X							X		X
	Fruta														
CENA	Consome												X	X	
	Redondo de pavo con verduras									X		X	X	X	
	Fruta														
SABADO	Ensaladilla rusa	X		X	X		X	X		X	X	X	X		
ALMUER	Filetes de pescado				X								X		X
	Fruta														
CENA	Sopa de pollo	X				X					X		X		X
	Pastel de verduras casero con tomate	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta													X	
DOMINGO	Barbacoa (chuletas, chorizos y morcilla con chimichurri)	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ALMUER	Papas arrugadas con mojo	X											X		X
	Fruta														
CENA	Pisto de verduras con arroz y huevo duros	X								X	X	X	X	X	X
	Gelatina	X		X									X	X	

SEMANA 2		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Potaje de verduras												X		
ALMUER	Arroz blanco con salchichas y tomate	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Pescado al horno a la provenzal						X			X	X	X	X	X	X
	Con papas	X		X		X				X	X	X	X	X	X
	Fruta														
MARTES	Sopa de la abuela	X				X			X			X	X	X	X
ALMUERZ	Tortilla española y ensalada			X	X								X		
	Fruta														
CENA	Pavo asado											X	X	X	X
	Rehogado de verduras					X			X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
MIÉRCO	Pure canario					X						X	X	X	
ALMUERZ	Chuletas al horno con arroz basmati	X				X					X	X	X	X	X
	Yogurt							X	X						
CENA	Compuesto de habichuelas, con pescado			X						X	X	X	X	X	X
	Fruta												X		
JUEVES	Crema de espinacas												X	X	X
ALMUER	Pollo mechado con papas	X		X		X			X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Bocadillos INTEGRAL de pata asada con vegetales	X	X			X			X	X	X	X	X	X	X
	yogurt ,Fruta							X	X						
VIERNES	Potaje												X	X	
ALMUER	Arroz mediterráneo con pescado			X									X	X	X
	Fruta														
CENA	Carmela de verduras y pavo					X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
SABADO	Judías a la vinagreta	X	X	X		X			X	X	X	X	X	X	X
ALMUER	Pollo al horno					X									
	Fruta														
CENA	Ensalada de tomates aceitunas y cebolla con papas guisadas y sardinillas	X	X	X		X			X				X		X
	Fruta														
DOMINGO	Rolito de primavera	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Almuer.	con arroz tres delicias	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Natillas caseras sin azucar	X	X			X	X	X					X		X
CENA	Compuestos de guisantes con huevos duros	X		X		X	X		X	X	X	X	X	X	X
	Fruta			X											



Menú hipocalórico 3° y 4° Semana diabético no pasta , no fritos

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTAR
SEMANA 3															
Lunes	Puré berros												X		
Almuer	Hamburguesas con papas sancochadas	X				X			X	X	X	X	X		X
	Fruta variada														
CENA	Consomé maravilla	X				X				X		X		X	
	PESCADO HORNO con ensalada verde			X					X			X			
	Fruta														
MARTES	Crema de brocoli y verduras												X		
Almuer	Arroz napolitana con atun	X		X		X					X				X
	Yogurt SIN AZUCAR							X	X						
	PURE												X		
CENA	TORTILLA CALABACIN, ENSALADA	X	X			X	X	X	X				X		X
	Fruta														
MIERCOLES	Sopa juliana	X				X			X	X			X		X
Almuer	Pollo provenzal con ensalada mixta	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada de menestra, palitos de cangrejo y piña EN SU JUGO	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X		
	NATILLAS SIN AZUCAR	X	X		X	X	X	X					X		X
JUEVES	Potaje de lentejas Y VERDURAS												X		X
Almuer	Lomo al horno y papas					X							X		X
	Fruta														
CENA	Caldo de millo	X				X	X			X			X		X
	Wraps de pavo con vegetales	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
VIERNES	Sopa de estrellitas	X				X				X			X		X
Almuer	Pastel de pescado con ensalada	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Arroz africano	X				X		X	X	X	X	X	X		X
	Fruta en su jugo												X		
	Fruta														
SABADO	Tomates aliñados												X		
Almuer	Pavo asado, papas	X				X							X		
	Gelatina sin azucar												X		X
CENA	ESTOFADO DE VERDURAS			X		X					X	X		X	
	Con salchichas de pollo	X				X	X		X	X	X	X		X	
	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de pepino con aliño de yogurt	X				X	X		X	X	X	X			
Almuer	Albóndigas indus al tikka masala	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Menestra de verduras en salsa verde con pescado asado	X						X	X			X		X	
	Fruta														

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 CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTAR
SEMANA 4															
LUNES	Crema de la abuela												X		
Almuer	ARROZ con tomate y jamón	X					X	X				X			X
	Fruta														
CENA	Pavo asado con zanahoria calabacín y brócoli	X				X					X	X	X		X
	Fruta														
MARTES	Pure de calabaza						X	X		X	X	X	X		X
Almuer	Filetes rusos con arroz blanco	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada piemontesa	X				X	X		X	X	X	X	X		X
	Pescado horno			X									X		
	Fruta														
MIERCO	Potaje canario												X		X
Almuer	Pollo AL HORNO con papas guisadas	X				X							X		
	Fruta														
CENA	Ensalada oriental	X				X			X	X	X	X	X		X
	Lomo asado			X									X		
	Fruta														
JUEVES	Pure de zanahoria					X				X	X	X	X		
Almuer	PAVO PLANCHA VERDURAS	X				X			X	X	X	X	X		
	Yogurt SIN AZUCAR						X	X							
CENA	Ensalada warldof	X		X		X	X		X	X	X	X	X		X
	tortilla francesa			X									X		
	Fruta														
VIERNES	Sopa maravilla	X				X				X			X		X
Almuer	Pescado AL HORNO con ensalada mixta	X		X									X		
	Fruta														
CENA	Arroz negro de chocos gambas	X	X	X			X			X	X	X	X	X	X
	Fruta														
SABADO	Ensalada de garbanzos con aliño de lima y cilantro	X				X			X	X	X	X	X		X
Almuer	Pollo al horno	X				X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Crema calabacin													X	X
	Americanito INTEGRAL vegetal de pavo y queso	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
Domingo	Ensalada de Guacamole con nachos	X				X	X	X	X	X	X	X	X		X
Almuer	Pollo a la mexicana con fajitas	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Puré de verduras													X	
	Salpicon de pescado	X		X	X	X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														



MENÚ BASAL NO LEGUMBRES TERCER TRIMESTRE

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
Lun.	CREMA DE CALABAZA												X	
789	ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ	X				X							X	
	FRUTA													
Mar.	POTAJE CANARIO												X	
683	FIDEUA MIXTA	X		X		X				X			X	
	FRUTA													
Mie.	SOPA JARDINERA DE VERDURAS	X				X				X			X	
800	CHURROS DE PESCADO CON PAPAS GUIADAS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Jue.	POTAJE DE BERROS												X	
632	ROPA VIEJA DE POLLO (sin legumbres)	X				X							X	
	YOGURT							X	X					
Vie.	CREMA DE ZANAHORIAS												X	
770	LOMO ASADO CON SALSA Y PAPAS GUIADAS					X							X	
	Fruta													

[3º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	PURE DE BERROS												X	
789	HAMBURGUESAS CON PAPAS SANCOCHADAS	X				X			X		X	X	X	
	FRUTA													
Mar.	CREMA DE BROCOLI Y VERDURAS												X	
827	PASTA A LA NAPOLITANA CON ATUN	X		X		X				X			X	
	YOGURT							X	X					
Mie.	SOPA JULIANA	X				X				X			X	
789	POLLO PROVENZAL CON ENSALADA MIXTA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Jue.	POTAJE sin grano												X	
789	LOMO AL HORNO CON SALSA DE OREGANO					X							X	
	FRUTA													
Vie.	SOPA DE ESTRELLAS	X				X				X			X	
702	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													

[2º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	POTAJE DE VERDURAS													X
882	ESPAGUETIS CON SALCHICHAS	X				X	X			X			X	
	FRUTA													
Mar.	SOPA DE LA ABUELA	X				X				X			X	
756	TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA		X										X	
	FRUTA													
Mie.	PURE CANARIO													X
789	CHULETAS CASERAS CON ARROZ BASMATI	X				X			X	X	X	X	X	
	YOGURT							X	X					
Jue.	CREMA DE ESPINACAS												X	
820	MECHADO CON PAPAS GUIADAS					X		X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Vie.	POTAJE													X
790	ARROZ MEDITERRANEO DE PESCADO			X										
	FRUTA													

[4º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE LA ABUELA													X
860	PASTA CON TOMATE Y JAMON	X				X				X			X	
	FRUTA													
Mar.	PURE DE CALABAZA													X
811	FILETES RUSOS CON ARROZ BLANCO	X	X			X	X		X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Mie.	POTAJE CANARIO													X
799	POLLO EN SALSA CON PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Jue.	PURE DE ZANAHORIA													X
791	LASAÑA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	YOGURT							X	X					
Vie.	SOPA MARAVILLA	X				X						X	X	
821	PESCADO EMPANADO Y ENSALADA	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
	FRUTA													



MENU BASAL TERCER TRIMESTRE NO ACELGAS

Sabor a Gloria Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | [/saboragloria.es](https://www.facebook.com/saboragloria.es) | [/sabor_a_gloria_](https://www.instagram.com/sabor_a_gloria_) | informacion@saboragloria.es

[1º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE CALABAZA												X	
789 Kcal	ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ	X			X			X	X	X	X	X		
	FRUTA NATURAL													
Mar.	POTAJE CANARIO												X	
683 Kcal	FIDEUA MIXTA	X		X	X			X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	SOPA JARDINERA DE VERDURAS	X			X				X		X	X		
800 Kcal	CHURROS DE PESCADO CON PAPAS GUIADAS	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Jue.	POTAJE DE BERROS												X	
832 Kcal	ROPA VIEJA DE POLLO	X											X	
	YOGURT					X	X							
Vie.	CREMA DE ZANAHORIAS												X	
770 Kcal	LOMO ASADO CON SALSA Y PAPAS GUIADAS				X			X	X	X	X	X		
	FRUTA													

[3º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	PURE DE BERROS												X	
789 Kcal	HAMBURGUESAS CON PAPAS SANCOCHADAS	X	X		X			X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CREMA DE BROCOLI Y VERDURAS												X	
827 Kcal	PASTA A LA NAPOLITANA CON ATÚN	X		X	X			X	X	X	X	X		
	YOGURT					X	X							
Mie.	SOPA JULIANA	X			X			X		X		X		
789 Kcal	POLLO PROVENZAL CON ENSALADA MIXTA	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													
Jue.	POTAJE DE LENTEJAS												X	
789 Kcal	LOMO AL HORNO CON SALSA DE OREGANO				X			X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA DE ESTRELLAS	X			X			X		X		X		
702 Kcal	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													

[2º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	POTAJE DE VERDURAS												X	
882 Kcal	ESPAGUETIS CON SALCHICHAS	X				X	X		X	X	X	X		
	FRUTAS													
Mar.	SOPA DE LA ABUELA	X				X			X		X	X		
756 Kcal	TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA		X	X									X	
	FRUTA													
Mie.	PURE CANARIO												X	
789 Kcal	CHULETAS CASERAS CON ARROZ BASMATI				X			X	X	X	X	X		
	YOGURT					X	X							
Jue.	CREMA DE ESPINACAS												X	
820 Kcal	POLLO MECHADO CON PAPAS GUIADAS	X	X		X			X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE												X	
790 Kcal	ARROZ MEDITERRANEO DE PESCADO			X									X	
	FRUTA													

[4º] SEMANA		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE LA ABUELA												X	
860 Kcal	PASTA CON TOMATE Y JAMON	X			X			X		X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	PURE DE CALABAZA												X	
811 Kcal	FILETES RUSOS CON ARROZ BLANCO	X	X		X	X		X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	POTAJE CANARIO												X	
799 Kcal	POLLO EN SALSA CON PAPAS GUIADAS	X			X			X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	PURE DE ZANAHORIA												X	
791 Kcal	LASAÑA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	YOGURT					X	X							
Vie.	SOPA MARAVILLA	X			X			X		X		X		
821 Kcal	PESCADO EMPANADO Y ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA													



Menú lactosa 1° y 2°

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

SEMANA 1

		GLÚTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	Crema de calabaza														
Almuer	Albondigas con arroz	X		X			X			X	X	X	X	X	
	Fruta														X
CENA	Sopa campesina	X					X			X	X	X	X	X	
	Tortilla con tomates asados	X		X											
	Fruta														
MARTES	Potaje canario													X	
ALMUER	Arroz mixto	X											X		X
	Fruta														
CENA	Estofado de jamoncitos de pollo con verduras salteadas	X					X						X	X	
	YOGURT SIN LACTOSA						X		X						
MIÉRCOLES	Sopa jardinera de verduras	X					X				X	X	X	X	
ALMUER	Pescado al horno con papas guisadas				X								X	X	
	Fruta														
CENA	Ensalada libanesa de lentejas						X			X			X	X	
	Hamburguesas plancha	X		X			X						X		
	Fruta														
JUEVES	Potaje de berros												X	X	
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X					X		X				X	X	
	Yogurt SIN LACTOSA						X		X						
CENA	salpicon tropical (NO PALITOS) con aliño natural	X		X	X		X				X		X	X	
	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias												X	X	
ALMUER	Lomo asado y papas						X						X	X	
	Fruta														
CENA	Consomé	X					X				X		X	X	
	Redondo de pavo con verduras						X			X		X		X	
	Fruta														
SABADO	Ensaladilla rusa	X		X	X		X			X	X	X	X		
ALMUER	Filetes de pescado				X								X		
	Fruta														
CENA	Sopa de pollo	X					X					X	X	X	
	VERDURAS SALTEADAS CON POLLO						X								
	FRUTA													X	
DOMINGO	Barbacoa (chuletas, con chimichurri)	X		X			X			X		X	X	X	
ALMUER	Papas arrugadas con mojo												X	X	
	Fruta														
CENA	Pisto de verduras con arroz y huevo duros	X		X						X	X	X	X	X	
	Gelatina												X	X	

SEMANA 2

		GLÚTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
LUNES	Potaje de verduras													X	
ALMUER	Pasta con y tomate atún	X								X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Pescado al horno a la plancha con verduras y papas guisadas	X			X		X			X	X	X	X		X
	Fruta														
MARTES	Sopa de la abuela	X					X				X		X	X	X
ALMUERZ	Tortilla española y ensalada			X	X								X		
	Fruta														
CENA	Pavo asado						X						X	X	X
	Rehogado de verduras									X	X	X	X		
	Fruta														
MIÉRCO	Pure canario													X	
ALMUERZ	Chuletas al horno con arroz basmati						X				X	X	X		X
	Yogurt SIN LACTOSA						X		X						
CENA	Compuesto de habichuelas, con pescado				X	X				X	X		X	X	X
	Fruta														
JUEVES	Crema de espinacas										X		X	X	X
ALMUER	Pollo asado con papas guisadas						X						X	X	
	Fruta														
CENA	Bocadillos INTEGRAL de pata asada con vegetales	X					X		X	X		X	X	X	X
	yogurt sin lactosa ,Fruta						X		X						
VIERNES	Potaje												X	X	
ALMUER	Arroz mediterráneo con pescado	X			X								X	X	
	Fruta														
CENA	Carmela de verduras y pavo						X				X	X	X	X	X
	Fruta														
SABADO	Judías a la vinagreta	X		X	X		X				X	X	X	X	
ALMUER	Pollo al horno														
	Fruta														
CENA	Ensalada de tomates y cebolla con (NO ACEITUNAS) papas guisadas y sardinillas	X		X	X		X				X	X	X	X	
	Fruta														
DOMINGO	Arroz tres delicias						X				X	X	X	X	X
Almuer.	con pollo al horno	X					X		X				X	X	
	yogurt sin lactosa												X	X	
CENA	Compuestos de guisantes con huevos duros	X		X			X			X	X	X	X	X	X
	Fruta														

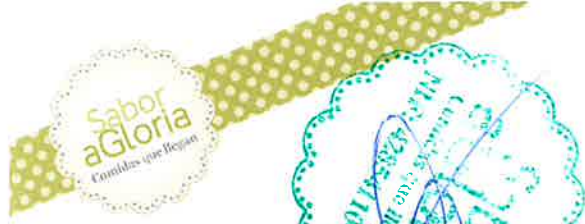


Menú lactosa 3º y 4º Semana

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 CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 3															
Lunes	Puré berros												X		
Almuer	Hamburguesas con papas sancochadas	X				X					X		X		X
	Fruta variada														
CENA	Consomé maravilla	X				X					X		X		X
	PESCADO HORNO con ensalada verde			X					X				X		
	Fruta														
MARTES	Crema de brocoli y verduras								X				X		
ALMUER	Pasta napolitana con atún	X		X		X					X		X		X
	Yogurt SOJA					X		X							
	Arroz salteado														
CENA	Tortilla de calabacin	X	X			X				X			X		X
	Fruta														
MIÉRCOLES	Pure de verduras												X		
ALMUER	Pollo mechado con arroz	X				X			X	X			X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada de menestra, atun y piña	X		X		X			X	X	X	X	X		
	Yogur soja				X			X					X		
JUEVES	Potaje de lentejas Y VERDURAS					X			X				X		
ALMUER	Lomo al horno y papas					X							X		X
	Fruta														
CENA	Caldo de millo	X				X			X	X	X	X	X		X
	Pulguitas de pavo con vegetales	X	X			X			X		X	X			
	Fruta														
VIERNES	Sopa de estrellitas	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	Pescado con ensalada			X									X		
	Fruta														
CENA	Arroz africano	X				X		X	X	X	X	X	X		X
	Fruta en su jugo												X		
	Fruta														
SABADO	Tomates aliñados					X							X		
ALMUER	Pasta salteada con pavo	X				X			X	X	X	X	X		X
	Gelatina												X		X
CENA	ESTOFADO DE VERDURAS	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Con pollo	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de pepino con aliño de aceite y vinagre														
ALMUER	Albóndigas con tomate con papas	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Menestra de verduras con pescado asado	X		X		X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 4															
LUNES	Crema de la abuela												X		
ALMUER	Pasta con tomate y jamon	X						X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Pavo asado con zanahoria calabacin y brócoli	X				X						X			
	Fruta														
MARTES	Pure de calabaza												X		
ALMUERZ	hamburguesas con arroz blanco	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Ensalada piamentosa	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Pescado horno			X											
	Fruta														
MIERCO	Potaje canario												X		
ALMUERZ	Pollo AL HORNO con papas guisadas					X							X		
	Fruta														
CENA	Ensalada oriental	X				X		X	X	X	X	X	X		X
	LOMO ASADO					X							X		
	Fruta														
JUEVES	Pure de zanahoria												X		
ALMUER	PAVO PLANCHA VERDURAS					X			X	X	X	X	X		
	Yogurt sin lactosa					X		X							
CENA	Ensalada warldof (ALIÑO DE ACEITE Y VINAGRE)	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Tortilla francesa			X									X		
	Fruta														
VIERNES	Sopa maravilla	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	Pescado AL HORNO con ensalada mixta			X		X							X		
	Fruta														
CENA	Arroz negro de chocos gambas	X	X	X		X			X	X	X	X	X	X	X
	Fruta													X	
SABADO	ENSALADA DE GARBANZOS CON ALIÑO DE LIMA Y CILANTRO	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	PAVO CON AJO Y PEREJIL	X				X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	Pure calabacin												X		
	Bocadillo INTEGRAL vegetal de pavo	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														
Domingo	Crema de verduras												X		
Almuer.	Pollo SALTEADO con arroz	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	Puré de verduras												X		X
	Salpicon de pescado	X	X	X		X			X	X	X	X	X		X
	Fruta														



MENU BASAL NO MARISCO TERCER TRIMESTRE

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															
Lun.	CREMA DE CALABAZA														X
769 Kcal	ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ	X		X		X			X	X	X	X			
	FRUTA NATURAL														
Mar.	POTAJE CANARIO														X
683 Kcal	FIDEUA MIXTA	X		X		X			X	X	X	X			
	FRUTA														
Mie.	SOPA JARDINERA DE VERDURAS	X				X				X		X			
800 Kcal	PESCADO PLANCHA CON PAPAS GUIADAS			X								X	X		
	FRUTA														
Jue.	POTAJE DE BERROS			X											X
832 Kcal	ROPA VIEJA DE POLLO	X													X
	YOGURT						X	X							
Vie.	CREMA DE ZANAHORIAS														X
770 Kcal	LOMO ASADO CON SALSA Y PAPAS GUIADAS				X			X	X	X	X	X			
	FRUTA														

[3º] SEMANA															
Lun.	PURE DE BERROS														X
769 Kcal	HAMBURGUESAS CON PAPAS SANCOCHADAS	X		X		X			X	X	X	X			
	FRUTA														
Mar.	CREMA DE BROCOLI Y VERDURAS														X
827 Kcal	PASTA A LA NAPOLITANA CON ATUN	X		X		X				X		X			
	YOGURT						X	X							
Mie.	PURE DE VERDURAS														X
789 Kcal	POLLO POLLO A LA PROVENZAL CON ENSALADA MIXTA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA														
Jue.	POTAJE DE LENTEJAS														X
789 Kcal	LOMO AL HORNO CON SALSA DE OREGANO				X			X	X	X	X	X			
	FRUTA														
Vie.	SOPA DE ESTRELLAS	X				X				X					X
702 Kcal	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	FRUTA														

[2º] SEMANA															
Lun.	POTAJE DE VERDURAS														X
882 Kcal	ESPAGUETIS CON SALCHICHAS	X					X	X		X	X	X	X		
	FRUTA														
Mar.	SOPA DE LA ABUELA	X					X				X		X		
756 Kcal	TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA			X	X										X
	FRUTA														
Mie.	PURE CANARIO														X
789 Kcal	CHULETAS CASERAS CON ARROS BASMATI						X			X	X	X	X		
	YOGURT							X	X						
Jue.	CREMA DE ESPINACAS														X
820 Kcal	POLLO MECHADO CON PAPAS GUIADAS	X		X			X			X	X	X	X		
	FRUTA														
Vie.	POTAJE														X
790 Kcal	ARROZ MEDITERRANEO DE PESCADO				X										X
	Fruta														

[4º] SEMANA															
Lun.	CREMA DE LA ABUELA														X
860 Kcal	PASTA CON TOMATE Y JAMON	X					X	X			X		X		
	FRUTA														
Mar.	PURE DE CALABAZA														X
811 Kcal	FILETES RUSOS CON ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X		
	FRUTA														
Mie.	POTAJE CANARIO														X
799 Kcal	POLLO EN SALSA CON PAPAS GUIADAS	X					X			X	X	X	X		
	FRUTA														
Jue.	PURE DE ZANAHORIA														X
791 Kcal	LASAÑA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	YOGURT							X	X						
Vie.	SOPA MARAVILLA	X					X				X		X		
821 Kcal	PESCADO A LA PLANCHA Y ENSALADA				X										X
	FRUTA														