



Menú basal , bajo en grasa y sal

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



	SEMANA 1(01-07jul)(29-02ago)(26-01sep)(23-29sep)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	POTAJE DE BERROS												X		X
Almuer	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO					X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA VARIADA														
CENA	sopa de la abuela	X				X			X	X	X	X			X
	TORTILLA FRANCESA CON salteado de hortalizas			X					X		X	X			X
	Kcal YOGUR					X	X	X							
MARTES	caldo de millo y zanahorias	X				X			X	X	X	X			X
ALMUER	Rabas de calamar al horno CON ENSALADA de beterrada	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
	Kcal GELATINA					X									X
CENA	consome	X		X		X			X	X	X	X			X
	Habichuelas verdes salteadas con jamón york					X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
MIERCOLES	PURE DE LENTEJAS Y VERDURAS	X				X			X	X	X	X			X
ALMUER	MACARRONES CON SALSAS NAPOLITANA DE ATUN	X			X	X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	CINTA DE CERDO ENCEBOLLADA CON SALTEADO DE BROCOLI					X			X	X	X	X			X
	ZANAHORIA , PAPA CUADRO Y CALABACIN											X			X
	Kcal FRUTA														
JUEVES	POTAJE canario												X		X
ALMUER	POLLO A LA CASERA CON cuscus	X				X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Ensalada de cebolla roja con sardinas y papas guisadas			X		X			X	X	X	X			X
	Kcal YOGURT					X	X	X							
VIERNES	CREMA DE batata y calabaza												X		X
ALMUER	ALBONDIGAS con ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Salteado de verduras Thay con papas y huevo guisado			X				X	X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
SABADO	ENSALADA MIXTA												X		
ALMUER	FIDEUA DE PESCADO	X			X	X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Lomo asado con chimichurri					X			X	X	X	X			X
	menestra de verduras								X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
DOMINGO	Salpicon de judias blancas	X		X		X			X	X	X	X			X
ALMUER	con croquetas de pollo al horno	X		X		X	X		X	X	X	X			X
	Kcal Fruta											X			
CENA	Sopa de verduras	X				X			X	X	X	X			X
	Tortilla de calabacines con tomate asado			X		X			X	X	X	X			X
	Kcal GELATINA					X									X

	SEMANA 2(08-14jul)(05-11ago)(02-08sep) (30sept)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	CREMA CANARIA													X	X
ALMUER	PASTA A LA BOLOÑESA	X							X		X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	ENSALADA DE TOMATES compuestos y CABALLAS aliñadas				X		X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
MARTES	POTAJE DE VERDURAS													X	X
ALMUERZ	MUSLOS DE POLLO CON zanahorias y arroz CON AJOS Y PEREJIL													X	X
	Kcal YOGURT						X	X	X						
CENA	Compuesto de arvejas con huevos duros			X			X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
MIERCO	CREMA DE CALABAZA													X	X
ALMUERZ	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Ensalada campera	X					X		X	X	X	X			X
	EMPANADILLA DE POLLO	X		X			X	X	X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
JUEVES	POTAJE DE ACELGAS													X	X
ALMUER	CHULETAS CON papas guisadas					X			X	X	X	X			X
	Kcal Fruta														
CENA	salteado de pollo con berenjenas yogurt						X		X	X	X	X			X
	Kcal Fruta							X	X	X					
VIERNES	SOPA DE JULIANA	X					X		X	X	X	X			X
ALMUER	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE PEPINO			X			X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Pescado al horno con cebollas y tomates grille				X		X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
SABADO	ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ CON			X					X	X	X	X			
ALMUER	ALIÑO DE CILANTRO Y LIMON gelatina						X		X	X	X	X			X
	Kcal						X								
CENA	Salteado de verduras con cous-cous	X					X		X	X	X	X			X
	Tortilla de espinacas			X			X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
Domingo	Estofado de jamoncitos						X		X	X	X	X			X
Almuer.	con menestra salteada						X		X	X	X	X			X
	Kcal MOUSSE	X					X	X	X			X			X
CENA	crema de zanahoria						X		X	X	X	X			X
	pizza cuatro estaciones	X		X			X		X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														



Menú basal bajo en grasa y sal

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
3º SEMANA(15-21jul)(12-18 ago)(08-15sep)															
Lunes	Potaje CANARIO												X		
Almuerzo	LOMO CON SALSA DE OREGANO con papas guisadas						X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	crema de CALABAZA												X		
	Envuelto mediterráneo de pasta filo	X	X			X	X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Martes	Caldo de cilantro	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PASTEL DE PESCADO con ensalada de pepino y pasas	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	Crema de puerros								X	X	X	X	X		X
	Tortilla francesa con papas cuadro al vapor			X		X							X		
	Kcal FRUTA														
Miércoles	PURE DE ZANAHORIA												X		X
Almuerzo	Espirales con verduras y virutas de jamon serrano	X					X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	Pescado con riojana de pimientos y guarnicion de zanahorias brocoli y calabacin				X		X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		X
Almuerzo	POLLO ASADO AL LIMON CON papas cuadro					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT						X	X							
Cena	minestrone	X				X			X	X	X	X	X		X
	ensalada griega CON HUEVO DURO	X	X			X	X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	arroz mar y montaña			X		X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	redondo de pavo asado					X			X	X	X	X	X		X
	verduras a la siciliana					X	X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Sabado	Ensalada canaria												X		X
Almuerzo	ropavieja	X				X		X	X	X	X	X	X		X
	Kcal fruta												X		X
Cena	caldo hortelano								X	X	X	X	X		X
	tortilla francesa con papas aliñas			X		X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Domingo	PURE DE TEMPORADA								X		X	X	X		X
Almuerzo	POLLO AL HORNO CON TOMATES ASADOS Y COLIFLOR					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT					X	X								X
Cena	ENSALADA DE PASTA	X				X			X	X	X	X	X		X
	TROPICAL														
	Kcal FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(22-28jul)(19-25ago)(16-22sep)															
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA													X	
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X					X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTAS														
Cena	gazpacho	X						X		X	X	X	X		X
	SARDINILLAS CON ARROZ SALTEADO CON VERDURAS				X			X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS							X		X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT							X	X	X					
Cena	CONSOME	X						X		X	X	X	X		X
	HAMBURGUESA CON MENESTRA	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Miércoles	CREMA DE GUISANTES							X		X	X	X	X		X
Almuerzo	fideua montañera	X			X			X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA							X		X	X	X	X		X
	CON VERURA Niçoise							X		X	X	X	X		X
	Kcal fruta														
Jueves	SOPA JARDINERA	X						X		X	X	X	X		X
Almuerzo	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA de millo	X	X	X	X			X	X		X	X	X	X	X
	Kcal FRUTA														
Cena	TORTILLA FRANCESA CON			X										X	
	SALTEADO de verduras y COUS COUS	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal GELATINA														
Viernes	CREMA DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	lasaña	X		X				X	X		X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	PESCADO CON TOMATES asados al horno				X					X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS													X	X
	Kcal FRUTA														
Sabado	ENSALADA MIXTA													X	X
Almuerzo	garbanzada canaria	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON ACEITUNAS			X				X	X	X	X	X	X		X
	HUEVO GUISADO Y ARROZ BLANCO			X				X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTAS														
Domingo	sopa castellana	X						X		X	X	X	X		X
Almuerzo	contramuslo AL AJILLO CON PAPAS							X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	PURE DE ZANAHORIAS Y PUERROS													X	X
	EMPANADA DE BONITO	X	X	X				X	X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														



Menú basal , bajo en grasa y sal
REFORZADO



		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
	SEMANA 1(01-07jul)(29-02ago)(26-01sep)(23-29sep)														
Lunes	POTAJE DE BERROS (R. POLLO)												X		X
Almuer	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO					X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA VARIADA														
CENA	CREMA de la abuela (R. PESCADO)	X			X	X			X	X	X	X			X
	TORTILLA FRANCESA CON salteado de hortalizas			X					X		X	X			X
	Kcal YOGUR					X	X	X							
MARTES	Crema de zanahorias (R. TERNERA)	X				X			X	X	X	X			X
ALMUER	Rabas de calamar al horno CON ENSALADA de beterrada	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
	Kcal GELATINA					X									X
CENA	CREMA VERDURAS (R. POLLO)	X		X		X			X	X	X	X			X
	Habichuelas verdes salteadas con jamón york					X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
MIÉRCOLES	PURÉ DE LENTEJAS Y VERDURAS (R. PESCADO)	X			X	X			X	X	X	X			X
ALMUER	MACARRONES CON SALSAS NAPOLITANA DE ATUN	X			X	X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	CREMA (R. TERNERA) Y CINTA DE CERDO ENCEBOLLADA CON SALTEADO DE BROCOLI					X			X	X	X	X			X
	CON ZANAHORIA, PAPA CUADRO Y CALABACIN												X		X
	Kcal FRUTA														
JUEVES	PURÉ canario (R.POLLO)												X		X
ALMUER	POLLO A LA CASERA CON cuscus	X				X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Crema verduras (R.PESCADO)				X	X			X	X	X	X			X
	Ensalada de cebolla roja con sardinas y papas guisadas											X			
	Kcal YOGURT					X	X	X							
VIERNES	CREMA DE batata y calabaza (R.TERNERA)												X		X
ALMUER	ALBONDIGAS con ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	Puré (R.POLLO)							X	X	X	X	X			X
	Salteado de verduras Thay con papas y huevo guisado			X				X					X		X
	Kcal FRUTA														
SABADO	CREMA (R. PESCADO)				X								X		
ALMUER	ENSALADA MIXTA Y FIDEUA DE PESCADO	X			X	X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	PURÉ (R. TERNERA)					X			X	X	X	X			X
	Lomo asado con chimichurri y menestra de verduras								X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
DOMINGO	CREMA (R.POLLO)					X			X	X	X	X			X
ALMUER	Salpición de judías blancas con croquetas de pollo al horno	X		X		X	X		X	X	X	X			X
	Kcal Fruta											X			
CENA	PURÉ de verduras (R.PESCADO)				X	X			X	X	X	X			X
	Tortilla de calabacines con tomate asado			X		X			X	X	X	X			X
	Kcal GELATINA					X									X

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
	SEMANA 2(08-14jul)(05-11ago)(02-08sep) (30sept)														
LUNES	CREMA CANARIA (R. TERNERA)														X
ALMUER	PASTA A LA BOLOÑESA	X								X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	PURE (R. POLLO)														X
	ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS y CABALLAS aliñadas				X	X			X		X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
MARTES	CREMA DE VERDURAS (R. PESCADO)				X									X	X
ALMUERZ	MUSLOS DE POLLO CON zanahorias y arroz CON AJOS Y PEREJIL													X	X
	Kcal YOGURT					X	X	X							X
CENA	PURÉ (R. TERNERA)														X
	Compuesto de arvejas con huevos duros			X		X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
MIÉRCO	CREMA DE CALABAZA (R. POLLO)													X	X
ALMUERZ	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X	X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	PURÉ (R. PESCADO)	X			X	X			X	X	X	X			X
	Ensalada campera y EMPANADILLA DE POLLO	X		X		X	X	X	X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
JUEVES	CREMA DE ACELGAS (R. TERNERA)													X	X
ALMUER	CHULETAS CON papas guisadas					X			X	X	X	X			X
	Kcal Fruta														
CENA	PURÉ (R. POLLO) Y salteado de pollo con berenjenas					X			X	X	X	X			X
	yogurt							X	X	X					
	Kcal Fruta														
VIERNES	CREMA JULIANA (R. PESCADO)	X			X	X			X	X	X	X			X
ALMUER	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE PEPINO			X		X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
CENA	PURÉ (R. TERNERA)				X	X			X	X	X	X			X
	Pescado al horno con cebollas y tomates grille								X	X	X	X			
	Kcal FRUTA														
SABADO	CREMA (R. POLLO)			X					X	X	X	X			
ALMUER	ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ CON ALIÑO DE CILANTRO Y LIMON					X			X	X	X	X			X
	Kcal gelatina					X									X
CENA	PURÉ (R. PESCADO)				X	X			X	X	X	X			X
	Salteado de verduras con cous cous y Tortilla de espinacas	X		X		X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														
DOMINGO	CREMA (R. TERNERA)					X			X	X	X	X			X
Almuer.	Estofado de jamoncitos con menestra salteada					X			X	X	X	X			X
	Kcal MOUSSE	X				X	X	X				X			X
CENA	crema de zanahoria (R. POLLO)					X			X	X	X	X			X
	pizza cuatro estaciones	X		X		X			X	X	X	X			X
	Kcal FRUTA														



[Handwritten signature]

Menú basal bajo en grasa y sal REFORZADO

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
3º SEMANA(15-21jul)(12-18 ago)(08-15sep)															
Lunes	PURÉ CANARIO (R. PESCADO)				X								X		
Almuerzo	LOMO CON SALSA DE OREGANO con papas guisadas										X	X	X		X
Kcal	FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Cena	crema de CALABAZA(R. TERNERA)												X		
	Envuelto mediterráneo de pasta filo	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	PURÉ (R.POLLO)	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	PASTEL DE PESCADO con ensalada de pepino y pasas	X		X	X		X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	Crema de puerros (R.PESCADO)				X					X	X	X	X		X
	Tortilla francesa con papas cuadro al vapor			X			X						X		
Kcal	FRUTA														
Miercoles	PURÉ DE ZANAHORIA (R. TERNERA)												X		X
Almuerzo	Espirales con verduras y virutas de jamon serrano	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R.POLLO)						X			X	X	X	X		X
	Pescado con riojana de pimientos y guarnicion de zanahorias brocoli y calabacin			X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	PURÉ DE CALABAZA (R.PESCADO)				X								X		X
	POLLO ASADO AL LIMON CON papas cuadro							X		X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT						X	X							
Cena	CREMA (R. TERNERA)	X					X			X	X	X	X		X
	ensalada griega CON HUEVO DURO	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS (R. POLLO)												X		X
Almuerzo	arroz mar y montaña			X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURÉ (R. PESCADO)				X		X			X	X	X	X		X
	Redondo de pavo asdo y verduras a la siciliana						X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	CREMA (R. TERNERA)												X		X
Almuerzo	Ensalada canaria y ropa vieja	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	fruta												X		X
Cena	PURÉ hortelano (R. POLLO)									X	X	X	X		X
	tortilla francesa con papas aliñas			X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE TEMPORADA (R. PESCADO)				X					X		X	X		X
Almuerzo	POLLO AL HORNO CON TOMATES ASADOS Y COLIFLOR						X			X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT						X	X							X
Cena	CREMA (R. TERNERA)	X					X			X	X	X	X		X
	ENSALADA DE PASTA TROPICAL														
Kcal	FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(22-28jul)(19-25ago)(16-22sep)															
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA (R.POLLO)													X	
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X						X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Cena	PURÉ (R. PESCADO)				X		X			X	X	X	X		X
	GAZPACHO Y SARDINILLAS CON ARROZ SALTEADO CON VERDURAS			X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	PURÉ CANARIO (R. TERNERA)													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS							X		X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT							X	X						X
Cena	CREMA (R. POLLO)						X			X	X	X	X		X
	HAMBURGUESA CON MENESTRA	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES (R. PESCADO)				X		X			X	X	X	X		X
Almuerzo	fideua montañera	X			X		X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURÉ (R. TERNERA)						X			X	X	X	X		X
	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA CON VERURA Niçoise						X			X	X	X	X		X
Kcal	fruta														
Jueves	PURÉ JARDINERO (R. POLLO)						X			X	X	X	X		X
Almuerzo	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA de millo	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R. PESCADO)				X									X	
	TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO de verduras y COUS COUS	X		X			X			X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA														
Viernes	CREMA DE TEMPORADA (R. TERNERA)													X	X
Almuerzo	lasaña	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURÉ (R. POLLO)				X					X	X	X	X		X
	PESCADO CON TOMATES ASADOS L HORNO Y PAPAS GUIADAS													X	X
Kcal	FRUTA														
Sabado	CREMA (R. PESCADO)				X									X	X
Almuerzo	ENSALADA MIXTA Y garbanzada canaria	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R. TERNERA)			X			X	X		X	X	X	X		X
	ENSALADA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO, ACEITUNAS HUEVO GUISADO Y ARROZ BLANCO			X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	PURÉ castellano (R. POLLO)	X						X		X	X	X	X		X
Almuer.	contramuslo AL AJILLO CON PAPAS						X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE DE ZANAHORIAS Y PUERROS (R. PESCADO)				X									X	X
	EMPANADA DE BONITO	X		X	X		X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														



Menú Hipocalorico



	SEMANA 1(01-07jul)(29-02ago)(26-01sep)(23-29sep)	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	POTAJE DE BERROS												X		X
Almuer	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA VARIADA														
CENA	sopa de la abuela	X				X			X	X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON salteado de hortalizas			X					X		X	X	X		X
	Kcal YOGUR 0%					X	X	X							
MARTES	caldo de millo y zanahorias	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	Pescado al horno CON ENSALADA de beterrada	X			X	X			X	X	X	X	X		X
	Kcal GELATINA					X									X
CENA	consome	X		X		X			X	X	X	X	X		X
	Habichuelas verdes salteadas con jamón york					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
MIERCOLES	PURE DE LENTEJAS Y VERDURAS	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	MACARRONES CON SALSAS NAPOLITANA DE ATUN	X			X	X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	CINTA DE CERDO ENCEBOLLADA CON SALTEADO DE BROCOLI					X			X	X	X	X	X		X
	ZANAHORIA , PAPA CUADRO Y CALABACIN												X		X
	Kcal FRUTA														
JUEVES	POTAJE canario												X		X
ALMUER	POLLO ASADO CON cuscus	X				X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	Ensalada de cebolla roja con sardinas y papas guisadas			X		X			X	X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT 0%					X	X	X							
VIERNES	CREMA DE batata y calabaza												X		X
ALMUER	ALBONDIGAS SIN SALSAS con ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	Salteado de verduras Thy con papas y huevo guisado			X				X	X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
SABADO	ENSALADA MIXTA												X		
ALMUER	FIDEUA DE PESCADO	X			X	X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	Lomo asado con chimichurri y menestra de verduras					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
DOMINGO	Salpicon de judias blancas	X			X	X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	con POLLO SALTEADO					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal Fruta												X		
CENA	Sopa de verduras	X				X			X	X	X	X	X		X
	Tortilla de calabacines con tomate asado			X		X			X	X	X	X	X		X
	Kcal GELATINA 0%					X									X

	SEMANA 2(08-14jul)(05-11ago)(02-08sep) (30sept)	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	CREMA CANARIA												X		X
ALMUER	PASTA A LA BOLOÑESA	X							X		X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	ENSALADA DE TOMATES compuestos y CABALLAS aliñadas					X	X		X		X	X	X		X
	Kcal GELATINA														
MARTES	POTAJE DE VERDURAS													X	X
ALMUERZ	MUSLOS DE POLLO CON zanahorias y arroz CON AJOS Y PEREJIL													X	X
	Kcal yogurt 0%						X	X	X						X
CENA	Compuesto de arvejas con huevos duros			X			X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
MIERCO	CREMA DE CALABAZA													X	X
ALMUERZ	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	ENSALADA CAMPERA	X					X		X	X	X	X	X		X
	POLLO SALTEADO													X	X
	Kcal FRUTA														
JUEVES	POTAJE DE ACELGAS													X	X
ALMUER	LOMO CON papas guisadas					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal Fruta														
CENA	salteado de pollo con berenjenas y yogurt 0%					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal Fruta							X	X	X					
VIERNES	SOPA DE JULIANA	X				X			X	X	X	X	X		X
ALMUER	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE PEPINO			X		X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
CENA	Pescado al horno con cebollas y tomates grille				X	X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
SABADO	ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ CON			X					X	X	X	X	X		
ALMUER	ALIÑO DE CILANTRO Y LIMON					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal gelatina					X							X		X
CENA	SALTEADO DE VERDURAS CON COUSCOUS Y TORTILLA DE ESPINACAS	X				X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Domingo	Estofado de jamoncitos					X			X	X	X	X	X		X
Almuer.	con menestra salteada					X			X	X	X	X	X		X
	Kcal yogurt 0%	X				X	X	X				X			X
CENA	CREMA DE ZANAHORIAS					X			X	X	X	X	X		X
	PIZZA DE ATUN Y VERDURAS	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														



MENÚ DIABETICO NO PIZZA, NO PASTA

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

[Handwritten signature]

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 1(01-07jul)(29-02ago)(26-01sep)(23-29sep)															
Lunes	POTAJE DE BERROS												X		X
Almuer	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO						X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA VARIADA														
CENA	sopa de la abuela	X					X		X	X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON salteado de hortalizas			X					X		X	X	X		X
	YOGUR 0%						X	X	X						
MARTES	caldo de millo y zanahorias	X					X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	Pescado al horno CON ENSALADA de beterrada	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	GELATINA						X								X
CENA	consome	X		X			X		X	X	X	X	X		X
	Habichuelas verdes salteadas con jamón york						X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
MIERCOLES	PURE DE LENTEJAS Y VERDURAS	X					X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	ARROZ CON SALSA NAPOLITANA DE ATUN				X		X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	CINTA DE CERDO ENCEBOLLADA CON SALTEADO DE BROCOLI						X		X	X	X	X	X		X
	ZANAHORIA , PAPA CUADRO Y CALABACIN												X		X
	FRUTA														
JUEVES	POTAJE canario												X		X
ALMUER	POLLO ASADO CON cuscus	X					X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	Ensalada de cebolla roja con sardinas y papas guisadas			X			X		X	X	X	X	X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
VIERNES	CREMA DE batata y calabaza												X		X
ALMUER	ALBONDIGAS SIN SALSA con ARROZ BLANCO	X					X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	Salteado de verduras Thay con papas y huevo guisado			X				X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA												X		X
SABADO	ENSALADA MIXTA												X		
ALMUER	ARROZ DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	Lomo asado con chimichurri						X		X	X	X	X	X		X
	menestra de verduras								X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
DOMINGO	Salpicon de judias blancas	X			X		X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	con POLLO SALTEADO						X		X	X	X	X	X		X
	Fruta												X		
CENA	Sopa de verduras	X					X		X	X	X	X	X		X
	Tortilla de calabacines con tomate asado			X			X		X	X	X	X	X		X
	GELATINA 0%						X								X

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 2(08-14jul)(05-11ago)(02-08sep) (30sept)															
LUNES	CREMA CANARIA													X	X
ALMUER	ARROZ A LA BOLOÑESA	X							X		X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	ENSALADA DE TOMATES compuestos y CABALLAS aliñadas					X		X		X		X	X		X
	GELATINA														
MARTES	POTAJE DE VERDURAS													X	X
ALMUERZ	MUSLOS DE POLLO CON zanahorias y arroz CON AJOS Y PEREJIL													X	X
	yogurt 0%							X	X	X					X
CENA	Compuesto de arvejas con huevos duros			X				X		X	X	X	X		X
	FRUTA														
MIERCO	CREMA DE CALABAZA													X	X
ALMUERZ	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	ENSALADA CAMPERA	X					X			X	X	X	X		X
	POLLO SALTEADO													X	X
	FRUTA														
JUEVES	POTAJE DE ACELGAS													X	X
ALMUER	LOMO CON papas guisadas						X			X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA	salteado de pollo con berenjenas yogurt 0%						X			X	X	X	X		X
	Fruta								X	X	X				
VIERNES	SOPA DE JULIANA	X					X			X	X	X	X		X
ALMUER	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE PEPINO			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
CENA	Pescado al horno con cebollas y tomates grille				X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
SABADO	ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ CON			X						X	X	X	X		
ALMUER	ALIÑO DE CILANTRO Y LIMON						X			X	X	X	X		X
	gelatina						X						X		X
CENA	SALTEADO DE VERDURAS CON COUSCOUS Y TORTILLA DE ESPINACAS	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA								X		X	X	X		X
Domingo	Estofado de jamoncitos							X		X	X	X	X		X
Almuer.	con menestra salteada							X		X	X	X	X		X
	yogurt 0%	X					X	X	X			X			X
CENA	CREMA DE ZANAHORIAS						X			X	X	X	X		X
	SALTEADO DE VERDURAS Y ATUN			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														

MENU DIABETICO NO PIZZA, NO PASTA

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
3º SEMANA(15-21jul)(12-18 ago)(08-15sep)															
Lunes	Potaje CANARIO												X		
Almuerzo	LOMO asado con papas guisadas										X	X	X		X
	Kcal FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Cena	crema de calabaza												X		
	Envuelto mediterráneo de pasta filo	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Martes	Caldo de cilantro						X		X			X	X		X
Almuerzo	PESCADO PLANCHA con ensalada de pepino				X		X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	Crema de puerros								X	X	X	X	X		X
	Tortilla francesa con papas cuadro al vapor			X			X						X		
	Kcal FRUTA														
Miércoles	PURE DE ZANAHORIA												X		X
Almuerzo	ARROZ con verduras y virutas de jamon serrano	X					X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	Pescado con riojana de pimientos y guarnicion de zanahorias brocoli y calabacin				X		X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		X
Almuerzo	POLLO ASADO AL LIMON CON papas cuadro						X		X	X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT 0%						X	X							
Cena	minestrone	X					X		X	X	X	X	X		X
	Ensalada griega CON HUEVO DURO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	arroz mar y montaña				X		X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	redondo de pavo asado						X		X	X	X	X	X		X
	verduras a la siciliana						X	X	X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Sabado	Ensalada canaria												X		X
Almuerzo	ropavieja	X					X		X	X	X	X	X		X
	Kcal fruta												X		X
Cena	caldo hortelano								X	X	X	X	X		X
	tortilla francesa con papas aliñas			X			X		X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Domingo	PURE DE TEMPORADA								X		X	X	X		X
Almuerzo	POLLO AL HORNO CON TOMATES ASADOS Y COLIFLOR						X		X	X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT 0%						X	X							X
Cena	ENSALADA DE ARROZ	X					X		X	X	X	X	X		X
	TROPICAL														
	Kcal FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(22-28jul)(19-25ago)(16-22sep)															
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA													X	
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X						X	X	X	X		X
	Kcal FRUTAS														
Cena	gazpacho	X						X		X	X	X	X		X
	SARDINILLAS CON ARROZ SALTEADO CON VERDURAS				X			X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS							X		X	X	X	X		X
	Kcal YOGURT 0%							X	X						X
Cena	CONSOME	X						X		X	X	X	X		X
	HAMBURGUESA plancha CON MENESTRA	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Miércoles	CREMA DE GUISANTES							X		X	X	X	X		X
Almuerzo	ARROZ montañaño	X			X			X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA							X		X	X	X	X		X
	CON VERURA Niçoise							X		X	X	X	X		X
	Kcal fruta														
Jueves	SOPA JARDINERA	X						X		X	X	X	X		X
Almuerzo	pescado al horno CON ENSALADA de milho			X				X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	TORTILLA FRANCESA CON			X										X	
	SALTEADO de verduras y COUS COUS	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal GELATINA 0%													X	
Viernes	CREMA DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	salteado verduras y pollo	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	PESCADO CON TOMATES asados al horno				X					X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS													X	X
	Kcal FRUTA														
Sabado	ENSALADA MIXTA													X	X
Almuerzo	garbanzada canaria (sin grasas animales)	X						X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON ACEITUNAS			X				X	X	X	X	X	X		X
	HUEVO GUISADO Y ARROZ BLANCO			X				X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTAS														
Domingo	sopa castellana	X						X		X	X	X	X		X
Almuerzo	contramuslo AL AJILLO CON PAPAS							X		X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														
Cena	PURE DE ZANAHORIAS Y PUERROS													X	X
	EMPANADA DE BONITO	X		X	X			X	X	X	X	X	X		X
	Kcal FRUTA														



MENÚ NO LACTOSA NI PROTEINA LECHE DE VACA

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

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 1(01-07jul)(29-02ago)(26-01sep)(23-29sep)															
Lunes	POTAJE DE BERROS												X		X
Almuer	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO						X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA VARIADA														
CENA	sopa de la abuela	X					X		X	X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON salteado de hortalizas			X					X		X	X	X		X
	<small>Kcal</small> POSTRE DE SOJA						X	X							
MARTES	caldo de millo y zanahorias	X					X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	Pescado al horno CON ENSALADA de beterrada	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> GELATINA						X								X
CENA	consome	X		X			X		X	X	X	X	X		X
	Habichuelas verdes salteadas con jamón york						X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA							X							
MIÉRCOLES	PURE DE LENTEJAS Y VERDURAS	X					X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	MACARRONES CON SALSAS NAPOLITANA DE ATUN	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	CINTA DE CERDO ENCEBOLLADA CON SALTEADO DE BROCOLI						X		X	X	X	X	X		X
	ZANAHORIA , PAPA CUADRO Y CALABACIN												X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
JUEVES	POTAJE canario												X		X
ALMUER	POLLO ASADO CON cuscus	X					X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	Ensalada de cebolla roja con sardinas y papas guisadas			X			X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> POSTRE DE SOJA						X	X							
VIERNES	CREMA DE batata y calabaza												X		X
ALMUER	ALBONDIGAS SIN SALSAS con ARROZ BLANCO	X					X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	Salteado de verduras con papas y huevo guisado			X				X	X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA												X		X
SABADO	ENSALADA MIXTA												X		
ALMUER	FIDEUA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	Lomo asado con chimichurri						X		X	X	X	X	X		X
	menestra de verduras								X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
DOMINGO	Salpicon de judias blancas	X			X		X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	con POLLO SALTEADO						X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> Fruta												X		
CENA	Sopa de verduras	X					X		X	X	X	X	X		X
	Tortilla de calabacines con tomate asado			X			X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> GELATINA 0%						X								X

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 2(08-14jul)(05-11ago)(02-08sep) (30sept)															
LUNES	CREMA CANARIA													X	X
ALMUER	PASTA A LA BOLOÑESA	X						X		X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	ENSALADA DE TOMATES compuestos y CABALLAS aliñadas				X		X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> GELATINA														
MARTES	POTAJE DE VERDURAS													X	X
ALMUERZ	MUSLOS DE POLLO CON zanahorias y arroz CON AJOS Y PEREJIL													X	X
	<small>Kcal</small> POSTRE DE SOJA						X	X							X
CENA	Compuesto de arvejas con huevos duros			X			X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
MIÉRCO	CREMA DE CALABAZA													X	X
ALMUERZ	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	ENSALADA CAMPERA	X					X		X	X	X	X	X		X
	POLLO SALTEADO													X	X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
JUEVES	POTAJE DE ACELGAS													X	X
ALMUER	LOMO CON papas guisadas						X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> Fruta														
CENA	salteado de pollo con berenjenas						X		X	X	X	X	X		X
	POSTRE DE SOJA						X	X							
	<small>Kcal</small> Fruta														
VIERNES	SOPA DE JULIANA	X					X		X	X	X	X	X		X
ALMUER	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE PEPINO			X			X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
CENA	Pescado al horno con cebollas y tomates grille				X		X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
SABADO	ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ CON			X					X	X	X	X	X		
ALMUER	ALIÑO DE CILANTRO Y LIMON						X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> gelatina						X						X		X
CENA	SALTEADO DE VERDURAS CON COUSCOUS Y TORTILLA DE ESPINACAS	X					X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														
Domingo	Estofado de jamoncitos						X		X	X	X	X	X		X
Almuer.	con menestra salteada						X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> POSTRE DE SOJA	X					X	X	X			X	X		X
CENA	CREMA DE ZANAHORIAS						X		X	X	X	X	X		X
	SALTEADO DE ATUN Y VERDURAS	X	X				X		X	X	X	X	X		X
	<small>Kcal</small> FRUTA														



MENU NO LACTOSA NI PROTEINA LECHE DE VACA

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

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
3º SEMANA(15-21jul)(12-18 ago)(08-15sep)															
Lunes	Potaje CANARIO												X		
Almuerzo	LOMO asado con papas guisadas										X	X	X		X
Kcal	FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Cena	crema de calabaza												X		
	SALTEADO DE VERDURAS POLLO						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA								X	X	X	X	X		X
Martes	Caldo de cilantro						X		X		X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO con ensalada de pepino			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	Crema de puerros								X	X	X	X	X		X
	Tortilla francesa con papas cuadro al vapor			X			X						X		
Kcal	FRUTA												X		
Miercoles	PURE DE ZANAHORIA												X		X
Almuerzo	Espirales con verduras y virutas de jamon serrano	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	Pescado con riojana de pimientos y guarnicion de zanahorias brocoli y calabacin			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		X
	POLLO ASADO AL LIMON CON papas cuadro						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	POSTRE DE SOJA						X	X							
Cena	minestrone	X					X		X	X	X	X	X		X
	Ensalada griega CON HUEVO DURO	X	X				X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	arroz mar y montaña			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	redondo de pavo asado						X		X	X	X	X	X		X
	verduras a la siciliana						X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	Ensalada canaria												X		X
Almuerzo	ropavieja	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	fruta												X		X
Cena	caldo hortelano								X	X	X	X	X		X
	tortilla francesa con papas aliñas			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE TEMPORADA								X		X	X	X		X
Almuerzo	POLLO AL HORNO CON TOMATES ASADOS Y COLIFLOR						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	POSTRE DE SOJA						X	X							X
Cena	ENSALADA DE PASTA	X					X		X	X	X	X	X		X
	TROPICAL														
Kcal	FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(22-28jul)(19-25ago)(16-22sep)															
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA													X	
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X				X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	gazpacho	X						X		X	X	X	X		X
Cena	SARDINILLAS CON ARROZ SALTEADO CON VERDURAS				X			X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS									X	X	X	X		X
Kcal	POSTRE DE SOJA							X	X						X
Cena	CONSOME	X						X		X	X	X	X		X
	HAMBURGUESA plancha CON MENESTRA	X						X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES							X		X	X	X	X		X
Almuerzo	fideua montañera	X			X			X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA							X		X	X	X	X		X
	CON VERURA Niçoise							X		X	X	X	X		X
Kcal	fruta														
Jueves	SOPA JARDINERA	X						X		X	X	X	X		X
Almuerzo	pescado al horno CON ENSALADA de millo			X				X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	TORTILLA FRANCESA CON			X										X	
	SALTEADO de verduras y COUS COUS	X						X		X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%													X	
Viernes	CREMA DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	pasta con verduras y pollo	X						X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PESCADO CON TOMATES asados al horno				X					X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS													X	X
Kcal	FRUTA														
Sabado	ENSALADA MIXTA													X	X
Almuerzo	garbanzada canaria (sin grasas animales)	X						X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO (SIN ACEITUNAS)			X				X		X	X	X	X		X
	HUEVO GUIADO Y ARROZ BLANCO			X				X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	sopa castellana	X						X		X	X	X	X		X
Almuerzo	contramuslo AL AJILLO CON PAPAS							X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE DE ZANAHORIAS Y PUERROS													X	X
	PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA			X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														



MENU NO ACELGAS

[1º] SEMANA														
Lun.	POTAJE DE BERROS													X
Kcal	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE MILLO Y ZANAHORIAS	X				X			X	X	X	X		
Kcal	RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	
	GELATINA												X	
Mie.	PURE DE LENTEJAS Y VERDURAS	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PASTA CON SALSAS NAPOLITANA DE ATÚN	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	POLLO A LA CASERA CON COUS COUS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	CREMA DE BATATA Y CALABAZA													X
Kcal	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[3º] SEMANA														
Lun.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	LOMO CON SALSAS DE OREGANO CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE CILANTRO	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA DE PEPINO Y PASAS	X	X	X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	PURE DE ZANAHORIAS													X
Kcal	ESPIRALES DE VERDURAS Y JAMON SERRANO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE DE CALABAZA													X
Kcal	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS CUADRO					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Vie.	CREMA DE BERROS													X
Kcal	ARROZ MAR Y MONTAÑA					X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[2º] SEMANA														
Lun.	CREMA CANARIA													X
Kcal	PASTA A LA BOLOÑESA	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	POTAJE DE VERURAS													X
756 Kcal	MUSLOS DE POLLO CON ZANAHORIAS Y ARROZ													X
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CREMA DE CALABAZA													X
789 Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA VERDURAS													
820 Kcal	CHULETAS CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA JULIANA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[4º] SEMANA														
Lun.	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA													X
Kcal	TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA		X			X			X	X	X			
	FRUTA													
Mar.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CREMA DE GUIANTES					X			X	X	X	X		
Kcal	FIDEUA MONTAÑERA	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA JARDINERA													
Kcal	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE MILLO	X	X	X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	CREMA DE TEMPORADA													
Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X	X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													

MENU NO LEGUMBRES

[1º] SEMANA														
Lun.	POTAJE DE BERROS													X
Kcal	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE MILLO Y ZANAHORIAS	X				X			X	X	X	X		
Kcal	RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA	X		X	X	X	X		X	X	X	X		
	GELATINA											X		
Mie.	PURE DE VERDURAS	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PASTA CON SALSAS NAPOLITANA DE ATÚN	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE CANARIO												X	
Kcal	POLLO A LA CASERA CON COUS COUS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	CREMA DE BATATA Y CALABAZA													X
Kcal	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[3º] SEMANA														
Lun.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	LOMO CON SALSAS DE OREGANO CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE CILANTRO	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA DE PEPINO Y PASAS	X		X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	PURE DE ZANAHORIAS													X
Kcal	ESPIRALES DE VERDURAS Y JAMON SERRANO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE DE CALABAZA													X
Kcal	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS CUADRO					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Vie.	CREMA DE BERROS													X
Kcal	ARROZ MAR Y MONTAÑA					X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[2º] SEMANA														
Lun.	CREMA CANARIA													X
Kcal	PASTA A LA BOLOÑESA	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	POTAJE DE VERURAS													X
756 Kcal	MUSLOS DE POLLO CON ZANAHORIAS Y ARROZ													X
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CREMA DE CALABAZA													X
789 Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO (SIN GARBANZOS)	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA VERDURAS													
820 Kcal	CHULETAS CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA JULIANA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA			X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[4º] SEMANA														
Lun.	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA													X
Kcal	TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA			X		X			X	X	X			
	FRUTA													
Mar.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CREMA DE VERDURAS					X			X	X	X	X		
Kcal	FIDEUA MONTAÑERA	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA JARDINERA													
Kcal	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE MILLO	X		X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	CREMA DE TEMPORADA													
Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													



MENU NO MARISCO NO NUECES

GLUTEN CRUSTÁCEO HUEVO PESCADO CACAHUETE SOJA LECHE FRUTO DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITO MOLUSCO

GLUTEN CRUSTÁCEO HUEVO PESCADO CACAHUETE SOJA LECHE FRUTO DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITO MOLUSCO

[1º] SEMANA														
Lun.	POTAJE DE BERROS													X
Kcal	ARROZ A LA JARDINERA CON PAVO					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE MILLO Y ZANAHORIAS	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PESCADO CON ENSALADA	X	X	X		X	X		X	X	X	X		
	GELATINA												X	
Mie.	PURE DE LENTEJAS Y VERDURAS	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PASTA CON SALSAS NAPOLITANA DE ATÚN	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	POLLO A LA CASERA CON COUS COUS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	CREMA DE BATATA Y CALABAZA													X
Kcal	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[2º] SEMANA														
Lun.	CREMA CANARIA													X
Kcal	PASTA A LA BOLOÑESA	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	POTAJE DE VERURAS													X
756 Kcal	MUSLOS DE POLLO CON ZANAHORIAS Y ARROZ													X
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CREMA DE CALABAZA													X
789 Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA VERDURAS													
820 Kcal	CHULETAS CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA JULIANA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[3º] SEMANA														
Lun.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	LOMO CON SALSAS DE OREGANO CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CALDO DE CILANTRO	X				X			X	X	X	X		
Kcal	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA DE PEPINO Y PASAS	X	X	X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	PURE DE ZANAHORIAS													X
Kcal	ESPIRALES DE VERDURAS Y JAMON SERRANO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	POTAJE DE CALABAZA													X
Kcal	POLLO ASADO AL LIMON CON PAPAS CUADRO					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Vie.	CREMA DE BERROS													X
Kcal	ARROZ MAR Y MONTAÑA					X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[4º] SEMANA														
Lun.	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA													X
Kcal	TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA		X			X			X	X	X			
	FRUTA													
Mar.	POTAJE CANARIO													X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CREMA DE GUIANTES					X			X	X	X	X		
Kcal	FIDEUA MONTAÑERA	X		X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA JARDINERA													
Kcal	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA DE MILLO	X	X	X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	CREMA DE TEMPORADA													
Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X	X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													