



Menú Basal

	1° SEMANA (30-06oct)(28-03nov)(25-1dic)(23-29dic)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	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		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CAMPESINO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA DE LA ABUELA	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CHURROS DE PESCADO Y ENSALADA MIXTA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	HABICHELAS COMPUESTAS CON JAMON YORK						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT						X	X	X				X		X
Miércoles	POTAJE DE BERROS						X						X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON CUS CUS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PASTA MEDITERRANEA CON HORTALIZAS FRESCAS Y ATUN	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Jueves	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	CHULETAS DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUISADAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CON LEGUMBRES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE PEPINO			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		X
Viernes	POTAJE DE CALABAZA						X						X		X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X	X	X	X	X				X	X		X
Cena	PESCADO CON MENESTRA Y PAPAS A LO POBRE			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	MOROS Y CRISTIANOS (SIN GRASA ANIMAL)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO CON PAN INTEGRAL DE POLLO PLANCHA CON VEGETALES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT						X	X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	SOPA DE PESCADO	X		X			X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ENCEBOLLADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Cena	SALTEADO DE TOMATES, CLABACINES Y PAPAS AL ROMERO CON HUEVOS			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X

	2° SEMANA (07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE ACELGAS						X		X	X		X	X		X
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA Y VIRUTAS DE JAMON SERRANO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Cena	VERDURAS COMPUESTAS CON ATUN Y HUEVO DURO			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Martes	POTAJE CON GARBANZOS													X	X
Almuerzo	POLLO CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y PAPAS GUISADAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT						X	X	X						
Cena	SOPA JULIANA	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	PIPIRANA CON JAMON YORK			X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miércoles	CALDO DE CILANTRO	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	FRUTA														
Cena	TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE ASADO Y ARROZ AL VAPOR			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X	X		
Almuerzo	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	EMPANADA DE PAVO CON WOK DE, CALABACINES, BERENJENAS, PIMIENTOS Y CEBOLLA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	GELATINA								X	X	X	X	X		X
Viernes	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CHINO CINCO DELICIAS (GUISANTES, MILLO, ZANAHORIAS, JAMON Y BROCOLI)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	POLLO A LA MOSTAZA						X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES CAMPEROS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALABRIADA NIÇOISE CON ATUN (NO ANCHOAS)			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE BETERRADA Y LENTEJAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	LASAÑA ITALIANA	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS CON AJO Y PEREJIL			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLA SIN AZUCAR DESNATADAS	X	X				X	X	X			X	X		X



Menú Basal

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
3º SEMANA (14-20oct)(11-17nov)(09-15dic)															
Lunes	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIAS									X	X	X	X		
Almuerzo	PAELLA									X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA LIBANESA	X								X	X	X	X		X
	CON TORTILLA FRANCESA			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE ESPINACAS									X	X		X		X
Almuerzo	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS SALTEADAS									X	X	X	X		X
	CON CROQUETAS DE PESCADO AL HORNO	X		X	X					X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	SOPA HORTELANA	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS									X	X	X	X		X
	YOGURT NATURAL									X	X	X			
Cena	ESTOFADO DE GUISANTES Y PAPAS									X	X	X	X		X
	CON TAQUITOS DE PAVO	X		X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE BERROS									X	X		X		
	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X			X					X	X	X	X		X
	YOGURT 0%									X	X	X			
Cena	CONSOME	X								X	X	X	X		X
	TORTILLA CON SALTEADO DE CALABACIN Y BROCOLI			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Viernes	CREMA CANARIA												X		X
Almuerzo	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CON CABALLAS ALIÑO DE CILANTRO				X					X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS				X								X		
	FRUTA														
Sabado	TALLARINES CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y JULIANA DE VERDURAS COREANAS	X		X						X	X	X	X		X
	FRUTA												X		X
Cena	PESCADO AL HORNO				X					X	X	X	X		
	CON SALPICON DE LENTEJAS	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE LA CASA									X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO EN SU JUGO CON PASATA SALTEADA									X	X	X	X		X
	GELATINA												X		X
Cena	MENESTRA DE VERDURAS CON ARROZ			X						X	X	X	X		X
	Y HUEVO GUIADO			X											
	FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)															
Lunes	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X	X
Almuerzo	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY Y PAPAS A LO POBRE									X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	CONSOME	X								X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	CREMA DE VERDURAS													X	X
Almuerzo	FIDEUA MEDITERRANEA	X			X					X	X	X	X		X
	YOGURT NATURAL									X	X	X			
Cena	ENSALADA CAMPERA DE PAPAS CON ATUN	X			X					X	X	X	X		X
	ENVUELTO MEDITERRANEO DE VERDURAS Y FILO	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE DE BERROS													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO									X		X	X	X	X
	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO				X					X	X	X	X		X
	CON TOMATES ASADOS Y MENESTRA									X	X	X	X		X
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X		X	X	X				X	X		X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	ROPA VIEJA	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO VERDURAS. CON	X		X						X	X	X	X		X
	HUEVOS GUIADOS			X						X	X	X	X		X
	FRUTA													X	X
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PESCADO				X					X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA VERDE COMPLETA									X	X	X	X		
	CON HAMBURGUESAS A LA PLANCHA	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Sabado	MUSLITO DE POLLO AL CURRY	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SALTEADO CHINO	X		X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS A LA VINAGRETA	X			X					X	X	X	X		X
	CON SARDINILLAS				X					X	X	X	X		X
	GELATINA									X			X		X
Domingo	ENSALADA MIXTA														X
Almuerzo	FABADA (SIN GRASA ANIMAL)	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME DE VERDURAS	X								X	X	X	X		X
	TORTILLA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y JAMON			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														



Menú Basal Reforzado

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

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
1º SEMANA (30-06oct)(28-03nov)(25-1dic)(23-29dic)															
Lunes	CREMA DE VERDURAS (R. TERNERA)												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS HORNO EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA CAMPESINA (R.POLLO)	X				X			X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	PURE DE LA ABUELA (R.PESCADO)				X				X	X	X	X	X		
Almuerzo	CHURROS DE PESCADO Y ENSALADA MIXTA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R. TERNERA)												X		
Kcal	HABICHUELAS COMPUESTAS CON JAMON YORK					X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT					X	X	X							
Miércoles	POTAJE DE BERROS (R.POLLO)						X						X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON CUS CUS	X				X			X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE (R.PESCADO)				X								X		
Kcal	ENSALADA DE PASTA MEDITERRANEA Y CON HORTALIZAS FRESCAS Y ATUN	X			X	X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS (R TERNERA)								X		X	X	X		
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X				X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE CON LEGUMBRES (R.POLLO)	X											X		
Kcal	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE PEPINO			X		X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		X
Viernes	POTAJE DE CALABAZA (R.PESCADO)				X								X		
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS					X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X		X	X	X				X	X		X
Cena	CREMA (R. TERNERA)												X		
Kcal	PESCADO CON MENESTRA Y PAPAS A LO POBRE				X	X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	MOROS Y CRISTIANOS (SIN GRASA ANIMAL) R.POLLO	X				X		X	X	X	X	X	X		X
Almuerzo	ENSALADA DE LA HUERTA ,	X				X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R.PESCADO))				X	X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	BOCADILLO CON PAN INTEGRAL DE POLLO PLANCHA CON VEGETALES	X				X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA					X	X	X							
Domingo	PURE (R. TERNERA)					X		X				X	X		
Almuerzo	LOMO ENCEBOLLADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS					X		X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA											X			
Cena	CREMA DE VERDURAS (R.POLLO)							X	X	X	X	X	X		X
Kcal	SALTEADO TOMATES, CALABACINES Y PAPAS AL ROMERO CON HUEVOS			X		X		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.
2º SEMANA (07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)															
Lunes	CREMA DE ACELGAS (R.PESCADO)														
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA Y VIRUTAS DE JAMON SERRANO	X			X			X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Cena	PURE (R. TERNERA)													X	
Kcal	VERDURAS COMPUESTAS CON ATUN Y HUEVO DURO			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CON GARBANZOS (R.POLLO)	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	POLLO CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y PAPAS GUIADAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT					X	X	X							
Cena	CREMA JULIANA (R.PESCADO)				X				X				X		
Kcal	PIPIRANA CON JAMON YORK			X		X	X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miércoles	PURE (R. TERNERA)						X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA TROPICAL	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R.POLLO)						X						X		
Kcal	TORTILLA DE ESPINACAS Y CON TOMATE ASADO Y ARROZ AL VAPOR			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABAZA (R.PESCADO)				X				X	X	X	X	X		
Almuerzo	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL					X			X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R. TERNERA)													X	
Kcal	EMPANADA DE PAVO CON WOK DE, CALABACINES, BERENJENAS, PIMIENTOS Y CEBOLLA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA													X	X
Viernes	PURE DE ZANAHORIAS Y CALABACINES (R.POLLO)					X			X	X	X	X	X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA			X		X			X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R.PESCADO) / ARROZ CHINO CINCO DELICIAS				X	X			X	X	X	X	X		X
Kcal	(GUISANTES, MILLO ZANAHORIAS, JAMON Y BROCOLI)					X			X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	PURÉ (R. TERNERA)					X			X		X	X	X		
Almuerzo	POLLO A LA MOSTAZA CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES CAMPEROS	X				X			X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA (R.POLLO)													X	
Kcal	CALABRIADA NICOISE CON ATUN (NO ANCHOAS)			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE (R. PESCADO)				X									X	
Almuerzo	LASAÑA ITALIANA	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														X
Cena	CREMA (R. TERNERA)					X							X	X	
Kcal	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS CON AJO Y PEREJIL			X		X			X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLA SIN AZUCAR DESNATADAS	X		X		X	X	X				X	X		X

Menú Basal Reforzado



3º SEMANA (14-20oct)(11-17nov)(09-15dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIAS (R.POLLO)	X								X	X	X	X		
Almuerzo	PAELLA			X		X				X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PURE (R. PESCADO)			X									X		
	ENSALADA LIBANESA CON TORTILLA FRANCESA	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE ESPINACAS (R. TERNERA)								X	X		X			
Almuerzo	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR					X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	CREMA (R. POLLO)					X							X		
	VERDURAS SALTEADAS CON CROQUETAS DE PESCADO AL HORNO	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miercoles	PURE HORTELANO (R.PESCADO)			X		X			X	X	X	X			X
Almuerzo	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS					X			X	X	X	X			X
	YOGURT NATURAL					X	X	X							
Cena	CREMA (R. TERNERA)												X		
	ESTOFADO DE GUISANTES Y PAPAS CON TAQUITOS DE PAVO	X	X			X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE BERROS (R.POLLO)								X	X		X			
	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X		X		X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	PURE (R.PESCADO)			X		X			X	X	X	X			
	TORTILLA CON SALTEADO DE CALABACIN Y BROCOLI		X			X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Viernes	CREMA CANARIA (R.TERNERA)					X							X		X
Almuerzo	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	PURE (R.POLLO)					X							X		
	ENSALADA CON CABALLAS ALIÑO DE CILANTRO Y PAPAS GUIADAS			X		X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Sabado	CREMA (R. PESCADO)			X									X		
Almuerzo	TALLARINES CON POLLO Y JULIANA DE VERDURAS COREANAS	X	X			X			X	X	X	X			X
	FRUTA												X	X	
Cena	PURE(R.TERNERA)					X							X		
	PESCADO AL HORNO CON SALPICON DE LENTEJAS	X		X		X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Domingo	CREMA(R.POLLO)					X			X	X	X	X			X
Almuerzo	PAVO EN SU JUGO CON PASTA SALTEADA	X				X			X	X	X	X			X
	GELATINA												X	X	
Cena	PURE (R.PESCADO)			X									X		
	MENESTRA DE VERDURAS CON ARROZ Y HUEVO GUIASADO		X			X			X	X	X	X			X
	FRUTA														

4º SEMANA(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA (R.TERNERA)													X	X
Almuerzo	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY Y PAPAS A LO POBRE					X				X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	PURE (R.POLLO)													X	
	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES		X			X			X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	CREMA DE VERDURAS (R.PESCADO)				X									X	X
Almuerzo	FIDEUA MEDITERRANEA	X		X		X			X	X	X	X			X
	YOGURT NATURAL					X	X	X							
Cena	CREMA (R.TERNERA)	X		X					X	X	X	X			X
	ENVUELTO MEDITERRANEO DE VERDURAS Y FILO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Miercoles	PURE DE DE BERROS (R.POLLO)					X								X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO					X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	CREMA (R.PESCADO)				X				X	X	X	X			
	PESCADO AL HORNO CON TOMATES ASADOS Y MENESTRA				X	X			X	X	X	X			X
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X	X	X	X	X	X					X	X		X
Jueves	CREMA DE VERDURA (R.TERNERA)					X								X	
Almuerzo	ROPA VIEJA	X				X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	PURE (R.POLLO)					X								X	
	COMPUESTO VERDURAS CON HUEVOS GUIASADOS		X			X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA (R.PESCADO)				X									X	X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PESCADO			X		X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	CREMA (R.TERNERA)													X	
	ENSALADA VERDE COMPLETA CON HAMBURGUESAS A LA PLANCHA	X				X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Sabado	PURE (R.POLLO)													X	
Almuerzo	MUSLITO DE POLLO AL CURRY CON SALTEADO CHINO	X	X			X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	CREMA (R.PESCADO)				X									X	
	VERDURAS A LA VINAGRETA CON SARDINILLAS	X		X	X				X	X	X	X			X
	GELATINA													X	X
Domingo	FABADA (SIN GRASA ANIMAL) CON POLLO	X				X			X	X	X	X			X
Almuerzo	ENSALADA MIXTA					X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	CREMA DE VERDURAS (R.POLLO)													X	X
	TORTILLA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y JAMON		X			X			X	X	X	X			X
	FRUTA														



MENU HIPOCALÓRICO

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

	1° SEMANA(30-06oct)(28-03nov)(25-1dic)(23-29dic)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS HORNO CON ARROZ BLANCO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CAMPESINO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA DE LA ABUELA	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO A LA PLANCHA Y ENSALADA MIXTA				X		X		X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Cena	HABICHELAS COMPUESTAS CON JAMON YORK						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%						X	X	X				X		X
Miercoles	POTAJE DE BERROS						X						X		X
Almuerzo	POLLO MECHADO CON CUS CUS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PASTA MEDITERRANEA CON HORTALIZAS FRESCAS Y ATUN	X			X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Jueves	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	CINTA DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CON LEGUMBRES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE PEPINO			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		X
Viernes	POTAJE DE CALABAZA						X						X		X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X		X	X	X				X	X		X
Cena	PESCADO CON MENESTRA Y PAPAS GUIADAS				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA						X		X	X	X	X	X		X
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	MOROS Y CRISTIANOS (SIN GRASA ANIMAL)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO INTEGRAL DE POLLO PLANCHA CON VEGETALES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%						X	X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	SOPA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ENCEBOLLADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Cena	SALTEADO DE TOMATES, CLABACINES Y PAPAS AL ROMERO CON HUEVOS			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%												X		X

	2° SEMANA(07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE ACELGAS						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA CON VIRUTAS DE JAMON	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Cena	VERDURAS COMPUESTAS CON ATUN Y HUEVO DURO				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Martes	POTAJE DE GARBANZOS													X	X
Almuerzo	POLLO CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y PAPAS GUIADAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%						X	X	X						
Cena	SOPA JULIANA	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	PIPIRANA CON JAMON YORK			X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE CILANTRO	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	FRUTA														
Cena	TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE ASADO Y ARROZ AL VAPOR			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X	X		
Almuerzo	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PAVO CON WOK DE, CALABACINES, BERENJENAS, PIMIENTOS Y CEBOLLA						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%													X	X
Viernes	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CHINO CINCO DELICIAS (GUISANTES, MILLO, ZANAHORIAS, JAMON Y BROCOLI)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	POLLO A LA MOSTAZA						X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES CAMPEROS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALABRIADA NIÇOISE CON ATUN (NO ANCHOAS)				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE BETERRADA Y LENTEJAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PASTA CON TERNERA	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS CON AJO Y PEREJIL				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLA SIN AZUCAR DESNATADAS	X	X				X	X	X			X	X		X

3º SEMANA (14-20oct)(11-17nov)(09-15dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIAS									X	X	X	X		
Almuerzo	PAELLA									X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA LIBANESA	X								X	X	X	X		X
	CON TORTILLA FRANCESA			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE ESPINACAS									X	X		X		X
Almuerzo	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS SALTEADAS									X	X	X	X		X
	PESCADO AL HORNO				X					X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miercoles	SOPA HORTELANA	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS									X	X	X	X		X
	YOGURT NATURAL 0%									X	X	X			
Cena	ESTOFADO DE GUISANTES Y PAPAS									X	X	X	X		X
	CON TAQUITOS DE PAVO	X		X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE BERROS									X	X		X		
	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X			X					X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME	X								X	X	X	X		X
	TORTILLA CON SALTEADO DE CALABACIN Y BROCOLI			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Viernes	CREMA CANARIA												X		X
Almuerzo	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CON CABALLAS ALIÑO DE CILANTRO				X					X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS				X								X		
	FRUTA														
Sabado	TALLARINES CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y JULIANA DE VERDURAS COREANAS	X		X						X	X	X	X		X
	FRUTA												X		X
Cena	PESCADO AL HORNO				X					X	X	X	X		
	CON SALPICON DE LENTEJAS	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE LA CASA									X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO EN SU JUGO CON PASTA SALTEADA									X	X	X	X		X
	GELATINA 0%												X		X
Cena	MENESTRA DE VERDURAS CON ARROZ			X						X	X	X	X		X
	Y HUEVO GUIADO			X											
	FRUTA														

4º SEMANA(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X	X
Almuerzo	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY Y PAPAS GUIADAS									X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	CONSOME	X								X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	CREMA DE VERDURAS													X	X
Almuerzo	FIDEUA MEDITERRANEA	X			X					X	X	X	X		X
	YOGURT 0%									X	X	X			
Cena	ENSALADA CAMPERA DE PAPAS CON ATUN	X			X					X	X	X	X		X
	ENVUELTO MEDITERRANEO DE VERDURAS Y FILO				X					X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Miercoles	PURE DE DE BERROS													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO									X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO				X					X	X	X	X		X
	CON TOMATES ASADOS Y MENESTRA									X	X	X	X		X
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X		X	X	X	X			X	X		X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	ROPA VIEJA	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE VERDURAS CON			X						X	X	X	X		X
	HUEVOS GUIADOS			X						X	X	X	X		X
	FRUTA													X	X
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PESCADO				X					X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA VERDE COMPLETA									X	X	X	X		
	CON HAMBURGUESAS A LA PLANCHA	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Sabado	MUSLITO DE POLLO AL CURRY	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	CON ARROZ BLANCO	X		X						X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS A LA VINAGRETA	X			X					X	X	X	X		X
	CON SARDINILLAS				X					X	X	X	X		X
	GELATINA 0%									X			X		X
Domingo	ENSALADA MIXTA														X
Almuerzo	FABADA (SIN GRASA ANIMAL)	X								X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME DE VERDURAS	X								X	X	X	X		X
	TORTILLA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y JAMON			X						X	X	X	X		X
	FRUTA														



MENU DIABETICO

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



	1° SEMANA (30-06oct)(28-03nov)(25-1dic)(23-29dic)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS HORNO CON ARROZ BLANCO	X							X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CAMPESINO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA DE LA ABUELA	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CHURROS DE PESCADO Y ENSALADA MIXTA				X		X		X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Cena	HABICHELAS COMPUESTAS CON JAMON YORK						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%						X	X	X				X		X
Miércoles	POTAJE DE BERROS						X						X		X
Almuerzo	POLLO MECHADO CON CUS CUS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL MEDITERRANEA CON HORTALIZAS FRESCAS Y ATUN	X			X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	CINTA DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CON LEGUMBRES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE PEPINO			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		X
Viernes	POTAJE DE CALABAZA						X						X		X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X		X	X	X				X	X		X
Cena	PESCADO CON MENESTRA Y PAPAS GUIADAS				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	MOROS Y CRISTIANOS (SIN GRASA ANIMAL)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO INTEGRAL DE POLLO PLANCHA CON VEGETALES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%						X	X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	SOPA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ENCEBOLLADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Cena	SALTEADO DE TOMATES, CLABACINES Y PAPAS AL ROMERO CON HUEVOS			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%												X		X

	2° SEMANA (07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE ACELGAS						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	PASTA INTEGRAL CON SALSA NAPOLITANA CON VIRUTAS DE JAMON	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Cena	VERDURAS COMPUESTAS CON ATUN Y HUEVO DURO				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Martes	POTAJE DE GARBANZOS													X	X
Almuerzo	POLLO CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y PAPAS GUIADAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%						X	X	X						
Cena	SOPA JULIANA	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	PIPIRANA CON JAMON YORK			X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miércoles	CALDO DE CILANTRO	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	MERLUZA CON ENSALADA TROPICAL	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	FRUTA														
Cena	TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE ASADO Y ARROZ AL VAPOR			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X	X		
Almuerzo	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	EMPANADA DE PAVO						X		X	X	X	X	X	X	X
Kcal	CON WOK DE, CALABACINES, BERENJENAS, PIMIENTOS Y CEBOLLA								X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%												X		X
Viernes	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CHINO CINCO DELICIAS (GUISANTES, MILLO, ZANAHORIAS, JAMON Y BROCOLI)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	POLLO A LA MOSTAZA						X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES CAMPEROS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALABRIADA NIÇOISE				X										
Kcal	CON ATUN (NO ANCHOAS)			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE BETERRADA Y LENTEJAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PASTA INTEGRAL CON TERNERA	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														X
Cena	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS CON AJO Y PEREJIL				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	NATILLA SIN AZUCAR DESNATADAS	X	X				X	X	X			X	X		X

Menú Diabético

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
3º SEMANA (14-20oct)(11-17nov)(09-15dic)															
Lunes	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIAS									X	X	X	X		
Almuerzo	PAELLA					X			X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA LIBANESA	X					X			X	X	X	X		X
	CON TORTILLA FRANCESA			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE ESPINACAS									X	X		X		X
Almuerzo	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS SALTEADAS						X			X	X	X	X		X
	CROQUETAS				X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Miércoles	SOPA HORTELANA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS						X			X	X	X	X		X
	YOGURT NATURAL 0%						X	X	X						
Cena	ESTOFADO DE GUISANTES Y PAPAS						X			X	X	X	X		X
	CON TAQUITOS DE PAVO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE BERROS									X	X		X		
Almuerzo	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATUN	X			X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME	X					X			X	X	X	X		X
	TORTILLA CON SALTEADO DE CALABACIN Y BROCOLI			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Viernes	CREMA CANARIA												X		X
Almuerzo	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CON CABALLAS ALIÑO DE CILANTRO				X		X	X		X	X	X	X		X
	Y PAPAS GUIADAS				X								X		
	FRUTA														
Sabado	TALLARINES INTEGRALES CON POLLO	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	Y JULIANA DE VERDURAS COREANAS	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA												X		X
Cena	PESCADO AL HORNO				X		X			X	X	X	X		
	CON SALPICON DE LENTEJAS	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE LA CASA						X			X	X	X	X		X
Almuerzo	PAVO EN SU JUGO CON PASTA INTEGRAL SALTEADA						X			X	X	X	X		X
	GELATINA 0%												X		X
Cena	MENESTRA DE VERDURAS CON ARROZ			X			X			X	X	X	X		X
	Y HUEVO GUIASADO			X											
	FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)															
Lunes	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X	X
Almuerzo	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY Y PAPAS GUIADAS						X			X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	CONSOME	X					X			X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	CREMA DE VERDURAS													X	X
Almuerzo	FIDEUA CON PASTA INTEGRAL MEDITERRANEA	X			X		X			X	X	X	X		X
	YOGURT 0%						X	X	X						
Cena	ENSALADA CAMPERA DE PAPAS CON ATUN	X			X		X			X	X	X	X		X
	ENVUELTO MEDITERRANEO DE VERDURAS Y FILO				X		X			X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE DE BERROS													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO						X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO				X		X			X	X	X	X		X
	CON TOMATES ASADOS Y MENESTRA						X			X	X	X	X		X
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X		X		X	X	X	X			X	X		X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	ROPA VIEJA	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE VERDURAS CON				X		X			X	X	X	X		X
	HUEVOS GUIADOS			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA													X	X
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PESCADO				X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA VERDE COMPLETA						X			X	X	X	X		
	CON HAMBURGUESAS A LA PLANCHA	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Sabado	MUSLITO DE POLLO AL CURRY	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	CON ARROZ BLANCO	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS A LA VINAGRETA	X			X		X			X	X	X	X		X
	CON SARDINILLAS				X		X			X	X	X	X		X
	GELATINA 0%						X						X		X
Domingo	ENSALADA MIXTA														X
Almuerzo	FABADA (SIN GRASA ANIMAL)	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME DE VERDURAS	X					X			X	X	X	X		X
	TORTILLA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y JAMON			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														



MENU SIN LACTOSA

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.
1º SEMANA (30-06oct)(28-03nov)(25-1dic)(23-29dic)															
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS HORNO CON ARROZ BLANCO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CAMPESINO	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA DE LA ABUELA	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO A LA PLANCHA Y ENSALADA MIXTA				X		X		X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Cena	HABICHELAS COMPUESTAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	CON JAMON YORK						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGUR SIN LACTOSA						X	X					X		X
Miércoles	POTAJE DE BERROS						X						X		X
Almuerzo	POLLO MECHADO CON CUS CUS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA DE PASTA MEDITERRANEA	X			X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	CON HORTALIZAS FRESCAS Y ATUN	X			X		X						X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS						X		X	X	X	X	X		
Kcal	CINTA DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME CON LEGUMBRES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE PEPINO			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		X
Viernes	POTAJE DE CALABAZA						X						X		X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	POSTRE SOJA	X		X		X	X	X				X	X		X
Cena	PESCADO CON MENESTRA				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	Y PAPAS GUIADAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	MOROS Y CRISTIANOS (SIN GRASA ANIMAL)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO INTEGRAL DE POLLO PLANCHA CON VEGETALES	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGUR SIN LACTOSA						X	X							
Kcal	FRUTA														
Domingo	SOPA DE PESCADO	X			X		X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	LOMO ENCEBOLLADO CON ENSALADA DE PIMIENTOS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA												X		
Cena	SALTEADO DE TOMATES, CLABACINES Y PAPAS			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	AL ROMERO CON HUEVOS			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%												X		X

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
2º SEMANA (07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)															
Lunes	CREMA DE ACELGAS						X		X	X	X	X	X		
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA CON VIRUTAS DE JAMON	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Cena	VERDURAS COMPUESTAS CON ATUN Y				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	HUEVO DURO			X			X						X		
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE DE GARBANZOS													X	X
Almuerzo	POLLO CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y PAPAS GUIADAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT SIN LACTOSA						X	X							
Cena	SOPA JULIANA	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	PIPIRANA CON JAMON SIN LACTOSA			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miércoles	CALDO DE CILANTRO	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL SIN ACEITUNAS	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X
Kcal	FRUTA														
Cena	TORTILLA DE ESPINACAS			X			X						X		
Kcal	CON TOMATE ASADO Y ARROZ AL VAPOR						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X	X		
Almuerzo	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PAVO						X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kcal	CON WOK DE, CALABACINES, BERENJENAS, PIMIENTOS Y CEBOLLA								X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA 0%												X		X
Viernes	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA			X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CHINO CINCO DELICIAS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	(GUISANTES, MILLO, ZANAHORIAS, JAMON Y BROCOLI)	X					X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	POLLO A LA MOSTAZA						X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES CAMPEROS						X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALABRIADA NIÇOISE				X										
Kcal	CON ATUN (NO ANCHOAS)			X	X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE BETERRADA Y LENTEJAS	X					X		X	X	X	X	X		X
Almuerzo	PASTA CON TERNERA	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														X
Cena	PESCADO AL HORNO				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	CON VERDURAS CON AJO Y PEREJIL				X		X		X	X	X	X	X		X
Kcal	POSTRE SOJA	X	X				X	X				X	X		X



Menú SIN LACTOSA

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 (14-20oct)(11-17nov)(09-15dic)															
Lunes	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIAS									X	X	X	X		
Almuerzo	PAELLA						X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA LIBANESA	X					X		X	X	X	X			X
	CON TORTILLA FRANCESA			X			X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Martes	POTAJE DE ESPINACAS								X	X		X			X
Almuerzo	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X					X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS SALTEADAS						X		X	X	X	X			X
	PESCADO AL HORNO				X		X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Miércoles	SOPA HORTELANA	X					X		X	X	X	X			X
Almuerzo	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS						X		X	X	X	X			X
	YOGUR SIN LACTOSA						X								
Cena	ESTOFADO DE GUISANTES Y PAPAS						X		X	X	X	X			X
	CON TAQUITOS DE PAVO SIN LACTOSA	X		X			X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE BERROS								X	X		X			
Almuerzo	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X			X		X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	CONSOME	X					X		X	X	X	X			X
	TORTILLA CON SALTEADO DE CALABACIN Y BROCOLI			X			X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Viernes	CREMA CANARIA												X		X
Almuerzo	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X					X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA CON CABALLAS ALIÑO DE CILANTRO				X		X		X	X	X	X			X
	Y PAPAS GUIADAS				X							X			
	FRUTA														
Sabado	TALLARINES CON POLLO	X					X		X	X	X	X			X
Almuerzo	Y JULIANA DE VERDURAS COREANAS	X		X			X		X	X	X	X			X
	FRUTA												X		X
Cena	PESCADO AL HORNO				X		X		X	X	X	X			
	CON SALPICON DE LENTEJAS	X					X		X	X	X	X			X
	FRUTA														
Domingo	ENSALADA DE LA CASA						X		X	X	X	X			X
Almuerzo	PAVO EN SU JUGO CON PASTA SALTEADA						X		X	X	X	X			X
	GELATINA 0%												X		X
Cena	MENESTRA DE VERDURAS CON ARROZ			X			X		X	X	X	X			X
	Y HUEVO GUIADO			X											
	FRUTA														

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
4º SEMANA(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)															
Lunes	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X	X
Almuerzo	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY Y PAPAS GUIADAS						X			X	X	X	X		X
	FRUTAS														
Cena	CONSOME	X					X			X	X	X	X		X
	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Martes	CREMA DE VERDURAS													X	X
Almuerzo	FIDEUA MEDITERRANEA	X			X		X			X	X	X	X		X
	YOGURT SIN LACTOSA						X		X						
Cena	ENSALADA CAMPERA DE PAPAS CON ATUN	X			X		X			X	X	X	X		X
	CON PAVO AL HORNO				X		X			X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
Miércoles	PURE DE DE BERROS													X	X
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO						X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	PESCADO AL HORNO				X		X			X	X	X	X		X
	CON TOMATES ASADOS Y MENESTRA						X			X	X	X	X		X
	POSTRE DE SOJA	X		X		X	X		X			X	X		X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	ROPA VIEJA	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE VERDURAS CON			X			X			X	X	X	X		X
	HUEVOS GUIADOS			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA													X	X
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA													X	X
Almuerzo	ARROZ AMARILLO CON PESCADO				X		X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	ENSALADA VERDE COMPLETA						X			X	X	X	X		
	CON HAMBURGUESAS A LA PLANCHA	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Sabado	MUSLITO DE POLLO AL CURRY	X					X			X	X	X	X		X
Almuerzo	CON ARROZ BLANCO	X		X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	VERDURAS A LA VINAGRETA	X			X		X			X	X	X	X		X
	CON SARDINILLAS				X		X			X	X	X	X		X
	GELATINA 0%						X						X		X
Domingo	ENSALADA MIXTA														X
Almuerzo	FABADA (SIN GRASA ANIMAL)	X					X			X	X	X	X		X
	FRUTA														
Cena	CONSOME DE VERDURAS	X					X			X	X	X	X		X
	TORTILLA CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y JAMON			X			X			X	X	X	X		X
	FRUTA														



Menú no acelgas

[1º] Semana(30-06 oct)(28-03nov)(25-01dic)(23-29dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE VERDURAS													X
Kcal	ALBÓNDIGAS HORNO EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	SOPA DE LA ABUELA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	POTAJE DE BERROS					X								X
Kcal	POLLO MECHADO CON COUSCOUS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS					X			X	X	X	X		
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE DE CALABAZA	X				X								X
Kcal	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS					X			X	X	X	X		
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X	X	X	X	X	X					X	X	

[3º] Semana (14-20oct)(11-17nov)(9-15dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIAS								X	X	X	X		
Kcal	PAELLA			X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	POTAJE DE ESPINACAS								X	X		X		
Kcal	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	SOPA HORTELANA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS					X			X	X	X	X		
	YOGURT NATURAL					X	X	X						
Jue.	POTAJE DE BERROS								X	X		X		
Kcal	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X		X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA					X	X	X						
Vie.	CREMA CANARIA													X
Kcal	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[2º] Semana(07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA SIN ACELGAS					X			X	X		X		
Kcal	PASTA CON SALSA NAPOLITANA Y VIRUTAS DE JAMON SERRANO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTAS													
Mar.	POTAJE DE VERDURAS													X
Kcal	POLLO CON CEBOLLA,ZANAHORIA Y PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CALDO DE CILANTRO	X				X			X	X	X	X		
Kcal	MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALDA TROPICAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X		
Kcal	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X				X			X	X	X	X		
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA		X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[4º]Semana(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X
Kcal	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY PAPAS A LO POBRE	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CREMA DE VERDURAS													X
Kcal	FIDEUA MEDITERRANEA	X		X	X	X			X	X	X	X		
	YOGURT NATURAL					X	X	X						
Mie.	PURE DE BERROS													X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA DE VERDURA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	ROPA VIEJA	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE DE TEMPORADA													X
Kcal	ARROZ AMARILLO CON PESCADO		X	X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													



Menú no legumbres

[1º] Semana(30-06 oct)(28-03nov)(25-01dic)(23-29dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE VERDURAS													X
Kcal	ALBÓNDIGAS HORNO EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	SOPA DE LA ABUELA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	POTAJE DE BERROS SIN JUDIAS					X								X
Kcal	POLLO MECHADO CON COUSCOUS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS					X			X	X	X	X		
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE DE CALABAZA	X				X								X
Kcal	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS					X			X	X	X	X		
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X	X	X	X	X	X					X	X	

[3º] Semana (14-20oct)(11-17nov)(9-15dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE PUERROS CALABAZA SIN JUDIAS								X	X	X	X		
Kcal	PAELLA			X	X				X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	POTAJE DE ESPINACAS								X	X		X		
Kcal	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	SOPA HORTELANA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS					X			X	X	X	X		
	YOGURT NATURAL					X	X	X						
Jue.	POTAJE DE BERROS SIN JUDIAS								X	X		X		
Kcal	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X		X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA					X	X	X						
Vie.	CREMA CANARIA													X
Kcal	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[2º] Semana(07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE ACELGAS					X			X	X		X		
Kcal	PASTA CON SALSA NAPOLITANA Y VIRUTAS DE JAMON SERRANO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTAS													
Mar.	POTAJE DE VERDURAS SIN GARBANZOS													X
Kcal	POLLO CON CEBOLLA,ZANAHORIA Y PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CALDO DE CILANTRO	X				X			X	X	X	X		
Kcal	MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALDA TROPICAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X		
Kcal	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X				X			X	X	X	X		
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA		X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[4º]Semana(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X
Kcal	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY PAPAS A LO POBRE	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CREMA DE VERDURAS													X
Kcal	FIDEUA MEDITERRANEA	X		X	X	X			X	X	X	X		
	YOGURT NATURAL					X	X	X						
Mie.	PURE DE BERROS SIN JUDIAS													X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA DE VERDURA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	ROPA VIEJA SIN GARBANZOS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE DE TEMPORADA													X
Kcal	ARROZ AMARILLO CON PESCADO		X	X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													



Menú no marisco ni fruto seco

[1º] Semana(30-06 oct)(28-03nov)(25-01dic)(23-29dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE VERDURAS													X
Kcal	ALBÓNDIGAS HORNO EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	SOPA DE LA ABUELA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	POTAJE DE BERROS					X								X
Kcal	POLLO MECHADO CON COUSCOUS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS					X			X	X	X	X		
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON ESPECIAS Y PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE DE CALABAZA	X				X								X
Kcal	ARROZ AMARILLO CON PAVO Y VERDURAS					X			X	X	X	X		
	NATILLAS SIN AZUCAR Y LECHE DESNATADA	X	X	X	X	X	X				X	X		

[3º] Semana (14-20oct)(11-17nov)(9-15dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE PUERROS CALABAZA Y JUDIA								X	X	X	X		
Kcal	PAELLA SIN MARISCOS			X	X				X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	POTAJE DE ESPINACAS								X	X		X		
Kcal	POLLO AL LIMON CON PAPAS AL VAPOR	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mie.	SOPA HORTELANA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	LOMO ASADO CON ENSALADA DE TOMATES COMPUESTOS					X			X	X	X	X		
	YOGURT NATURAL					X	X	X						
Jue.	POTAJE DE BERROS								X	X		X		
Kcal	MACARRONES CON SALSA DE ATUN	X		X	X	X			X	X	X	X		
	FRUTA					X	X	X						
Vie.	CREMA CANARIA													X
Kcal	ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[2º] Semana(07-13oct)(04-10nov)(02-08dic)(30-05ene)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	CREMA DE ACELGAS					X			X	X		X		
Kcal	PASTA CON SALSA NAPOLITANA Y VIRUTAS DE JAMON SERRANO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTAS													
Mar.	POTAJE DE VERDURAS													X
Kcal	POLLO CON CEBOLLA,ZANAHORIA Y PAPAS GUIADAS					X			X	X	X	X		
	YOGURT					X	X	X						
Mie.	CALDO DE CILANTRO	X				X			X	X	X	X		
Kcal	MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALDA TROPICAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	CREMA DE CALABAZA								X	X	X	X		
Kcal	REDONDO DE LOMO CON PAPAS CUADRO CON AJO Y PEREJIL					X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	SOPA DE ZANAHORIAS Y CALABACINES	X				X			X	X	X	X		
Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA		X			X			X	X	X	X		
	FRUTA													

[4º]Semana(21-27oct)(18-24nov)(16-22dic)		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lun.	POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA													X
Kcal	LOMO ASADO CON CHIMICHURRY PAPAS GUIADAS	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Mar.	CREMA DE VERDURAS													X
Kcal	FIDEUA MEDITERRANEA	X		X	X	X			X	X	X	X		
	YOGURT NATURAL					X	X	X						
Mie.	PURE DE BERROS													X
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON ARROZ BLANCO	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Jue.	SOPA DE VERDURA	X				X			X	X	X	X		
Kcal	ROPA VIEJA	X				X			X	X	X	X		
	FRUTA													
Vie.	POTAJE DE TEMPORADA													X
Kcal	ARROZ AMARILLO CON PESCADO		X	X		X			X	X	X	X		
	FRUTA													