



Menú basal bajo en grasa y sal

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

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 1															
Lunes	Crema de verduras												X	X	
Almuer	Hamburguesa en salsa española con arroz blanco	X				X			X				X	X	
	Fruta														
CENA	Coditos con ratatui y huevo guisado	X		X		X			X			X	X	X	
	Fruta														
MARTES	Caldo de Cilantro												X	X	
ALMUER	Pollo mechado con pimientos y fajitas	X	X			X	X	X		X	X	X	X	X	
	Fruta														
CENA	Empanadillas de atún con verduras gratinadas	X	X	X		X	X		X						
	Fruta														
MIERCOLES	Sopa jardinera	X				X				X		X	X	X	
ALMUER	Chuletas con salsa de miel papas guisadas					X						X		X	
	Fruta														
CENA	Pescado en salsa verde y menestra salteada	X		X		X	X	X	X	X	X	X			
	Yogurt						X	X							
JUEVES	Potage de berros												X	X	
ALMUER	Arroz amarillo con verduras y pavo												X	X	
	Fruta														
CENA	Pisto manchego con Burritos de ternera	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
VIERNES	Crema de espinacas y zanahorias												X	X	
ALMUER	Ropa vieja de pescado	X		X								X	X	X	
891	Natillas sin azucar	X	X		X	X	X	X							X
CENA	Consome Quiche Lorraine	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
SABADO	Estofado de jamoncitos de pollo con papas cuadro												X	X	
	Fruta														
CENA	Pure de calabaza y batata Pizza cuatro estaciones	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
DOMING	Albondigas en salsa de curry con arroz blanco y verduras	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ALMUER	Puding	X	X		X	X	X	X							
CENA	Ensalada mixta con jamón Pastelitos vegetales al horno	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Sopa de verduras	X					X				X				X
ALMUER	Lomo al horno con salsa casera y arroz blanco												X	X	
862	Fruta														
CENA	Caldo de millo						X						X	X	
CENA	Fajitas vegetales de pavo	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
922	Fruta												X	X	
MARTES	Potaje de acelgas												X	X	
ALMUERZ	Merluza rebozada con papas arrugadas y mojo verde	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
823	Fruta														
CENA	Bocadillos de pechuga al horno con queso y vegetales	X						X					X		
CENA	Yogur y Fruta							X	X						
987	Fruta														
MIERCO	Crema canaria												X	X	
ALMUERZ	Espaguetis con salsa tomate de champiñones y jamón	X					X				X	X	X	X	
801	Arroz con leche sin azúcar							X							
CENA	Consomé												X	X	
917	Tortilla calabacines y verduras												X	X	
	Fruta														
JUEVES	Potaje de verduras												X	X	
ALMUER	Pollo en salsa de zanahorias con papas guisadas												X	X	
934	Frutas														
CENA	Arroz tres delicias y rollitos de verduras con salsa agridulce	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	
890	Fruta														
VIERNES	Pure de calabacines y espinacas												X	X	
ALMUER	Lasafia de ternera	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	
903	Fruta														
CENA	Compuesto de calabaza guisantes y verduras con huevos duros												X	X	
873	Fruta en su jugo												X		
SABADO	Ensalada alemana			X		X									
ALMUER	Croquetas de espinacas	X	X					X	X				X		
789	Gelatina														X
CENA	Carmela de pollo con pimientos salteados										X	X	X	X	
809	Fruta														
DOMINGO	Rehogados de judias pintas con arroz blanco(moros y cristianos)												X	X	
877	Fruta														
CENA	Tomates aliñados con cebolla sardinillas y papas guisadas												X		
901	Fruta														



Menú Hipocalorico

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

		CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 1														
Lunes	Crema de verduras											X	X	
Almuer	Hamburguesa plancha con arroz blanco	X			X			X				X	X	
	Fruta													
CENA	Coditos con ratatui y huevo guisado	X	X		X			X			X	X	X	
	Fruta													
MARTES	Caldo de Cilantro											X	X	
ALMUER	Pollo mechado con verduras	X			X					X	X	X	X	
	Fruta													
CENA	Pescado en ajada con verduras gratinadas	X		X			X					X		
	Fruta													
MIERCOLES	Sopa jardinera	X			X					X	X	X	X	
ALMUER	Chuletas asadas papas guisadas				X							X	X	
	Fruta													
CENA	Pescado en salsa verde y menestra salteada	X	X					X	X		X			
	Yogurt 0%				X	X	X							
JUEVES	Potage de berros											X	X	
ALMUER	Arroz amarillo con verduras y pavo											X	X	
790 kcal	Fruta													
CENA	Pisto manchego papas y jamon				X							X	X	
	Fruta													
VIERNES	Crema de espinacas y zanahorias											X	X	
ALMUER	Ropa vieja de pescado	X		X								X	X	
891 kcal	Natillas sin azucar	X	X	X	X	X	X							X
CENA	Consome	X		X						X		X	X	
	Tortilla francesa con ensalada		X				X					X		
	Fruta													
SABADO	Estofado de jamoncitos de pollo con papas cuadro											X	X	
	Fruta													
CENA	Pure de calabaza y batata											X		
	Pizza verduras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta													
DOMING	Albondigas en salsa de curry	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ALMUER	con arroz blanco y verduras													
	fruta en su jugo											X		
CENA	Ensalada mixta con jamon				X	X						X		
	Pastelitos vegetales al hormo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta													

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Sopa de verduras	X					X				X				X
ALMUER	Lomo al horno y arroz blanco												X	X	
862 kcal	Fruta														
CENA	Caldo de millo												X	X	
	Fajitas vegetales de pavo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
922 kcal	Fruta												X	X	
MARTES	Potaje de acelgas												X	X	
ALMUERZ	Merluza a la plancha con papas arrugadas y mojo verde			X									X	X	
823 kcal	Fruta														
	Bocadillos de pan integral de pechuga al horno y vegetales	X						X	X				X		
CENA	Yogur 0% y Fruta						X	X	X						
987 kcal	Fruta														
MIERCO	Crema canaria												X	X	
ALMUERZ	Espaguetis con salsa de tomates champiñones y jamón	X				X						X	X	X	
801 kcal	Gelatina 0%														X
CENA	Consomé	X				X					X		X	X	
917 kcal	Tortilla calabacines y verduras			X									X	X	
	Fruta														
JUEVES	Potaje de verduras												X	X	
ALMUER	Pollo en salsa de zanahorias con papas guisadas												X	X	
934 kcal	Frutas														
CENA	Arroz tres delicias y rollitos de verduras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
890 kcal	Fruta														
VIERNES	Pure de calabacines y espinacas												X	X	
ALMUER	Lasaña de ternera	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
903 kcal	Fruta														
	Compuesto de calabaza guisantes y verduras												X		
CENA	con huevos duros			X									X	X	
873 kcal	Fruta en su jugo												X		
SABADO	Crema de zanahorias														
ALMUER	Ensalada alemana con salchichas	X	X	X	X	X	X	X					X		
789 kcal	Gelatina 0%														X
CENA	Carmela de pollo					X				X	X		X	X	
809 kcal	con pimientos salteados														
	Fruta														
DOMINGO	Rehogados de judias pintas													X	X
Almuer.	con arroz blanco(moros y cristianos)														
877 kcal	Fruta														
CENA	Tomates aliñados con cebolla sardinillas			X	X									X	
901 kcal	y papas guisadas														
	Fruta														



Menú basal Hipocalorico

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



SEMANA 3

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes													X	
Almuer	X	X	X							X				X
CENA												X		
MARTES	X				X					X				X
ALMUER	X											X	X	
CENA					X							X		
MIERCOLES	X				X					X	X	X		X
ALMUER	X				X							X	X	
CENA			X					X				X	X	
JUEVES												X		
ALMUER												X	X	
CENA	X	X			X					X		X	X	
VIERNES												X	X	
ALMUER		X										X		
CENA	X				X			X	X	X	X	X	X	
SABADO	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X
ALMUER														
CENA	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
DOMINGO												X	X	
ALMUER	X				X			X	X	X		X	X	
CENA	X	X			X			X				X	X	

SEMANA 4

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES													X	X
ALMUER	X			X	X					X	X	X	X	
CENA	X	X			X					X	X	X	X	
MARTES	X									X		X	X	
ALMUERZ							X	X	X			X		
CENA	X						X					X	X	
MIERCO												X	X	
ALMUERZ				X								X		
CENA	X						X					X	X	
JUEVES													X	X
ALMUER												X		
CENA													X	X
VIERNES													X	X
ALMUER				X								X	X	
CENA	X	X			X	X	X	X				X	X	X
SABADO							X						X	X
ALMUER													X	
CENA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DOMINGO													X	X
ALMUER	X						X					X	X	
CENA	X						X					X	X	



Menu basal bajo en grasa y sal REFORZADO

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

SEMANA 1

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMIO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Crema de verduras (R. Pollo)													
Almuer	X					X		X				X		X
	Hamburguesa en salsa española con arroz blanco													
	Fruta													
CENA			X									X		X
	X		X		X				X					
	Pure de zanahorias (R. Pescado)													
	Coditos con ratatui y huevo guisado													
	Fruta													
MARTES	Crema de espinacas (R. Ternera)													
Almuer	X		X			X	X	X		X	X	X		X
	Pollo mechado con pimientos y fajitas													
	Fruta													
CENA												X		
	X	X	X		X	X			X					X
	Empanadillas de atún con verduras gratinadas													
	Fruta													
MIERCOLES	Pure de calabaza (R. Pescado)													
Almuer			X									X		X
	Chuletas con salsa de miel papas guisadas													
	Fruta													
CENA												X		
	X		X			X	X	X	X	X		X		
	Pescado en salsa verde y menestra salteada													
	Yogurt													
JUEVES	Potage de berros (R. Pollo)													
Almuer												X		X
	Arroz amarillo con verduras y pavo													
	Fruta													
CENA				X								X		
	X		X			X	X	X				X		X
	Pisto manchego con Burritos de ternera													
	Fruta													
VIERNES	Crema de espinacas y zanahorias (R. Ternera)													
Almuer	X		X									X		X
	Ropa vieja de pescado													
	X	X	X	X	X	X						X		X
	Natillas													
CENA												X		X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Quiche Lorraine													
	Fruta													
SABADO	Pure de verduras (R. Pescado)													
Almuer			X									X		
	Estofado de jamoncitos de pollo con papas cuadro													
	Fruta													
CENA												X		
	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
	Pure de calabaza y batata (R. Ternera)													
	Pizza cuatro estaciones													
	Fruta													
DOMINGO	Crema de zanahoria (R. Pollo)													
Almuer	X	X	X	X	X	X	X	X				X		X
	Albondigas en salsa de curry con arroz blanco y verduras													
	X	X	X	X	X	X								
	Puding													
CENA			X									X		
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Pure de berros (R. Pescado)													
	Ensalada mixta con jamón Pastelitos vegetales al horno													
	Fruta													

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMIO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Pure de verduras (R. Ternera)													
ALMUER	X											X		X
	Lomo al horno con salsa casera y arroz blanco													
862 Kcal	Fruta													
CENA												X		X
			X									X		X
	Crema de zanahorias (R. Pollo)													
CENA	X	X		X	X			X	X	X	X	X		X
	Fajitas vegetales de pavo													
922 Kcal	Fruta													
MARTES	Potaje de acelgas (R. Pescado)													
ALMUERZ	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
	Merluza rebozada con papas arrugadas y mojo verde													
823 Kcal	Fruta													
CENA							X					X		
	Pure de calabaza (R. Ternera)													
CENA	X						X	X						
	Bocadillos de pechuga al horno con queso, vegetales, Fruta, Yogur													
987 Kcal						X	X	X						
MIERCO	Crema canaria (R. Pollo)													
ALMUERZ	X					X	X			X	X	X	X	X
	Espaguetis con salsa de champiñones y jamón													
801 Kcal	Arroz con leche													
CENA				X								X		X
	Potaje de lentejas (R. Pescado)													
917 Kcal			X									X		X
	Tortilla calabacines y verduritas													
	Fruta													
JUEVES	Potaje de verduras (R. Ternera)													
ALMUER												X		X
	Pollo en salsa de zanahorias con papas guisadas													
934 Kcal	Frutas													
CENA												X		
	Crema de espinacas (R. Pollo)													
	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Arroz tres delicias, rollitos de verduras con salsa agrdulce													
890 Kcal	Fruta													
VIERNES			X									X		X
	Pure de calabacines y espinacas (R. Pescado)													
ALMUER	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Lasaña de ternera													
903 Kcal	Fruta													
CENA												X		
	Crema canaria (R. Ternera)													
CENA		X										X		X
	Compuesto de calabaza guisantes y verduras huevos duros													
873 Kcal	Fruta en su jugo													
SABADO	Puré de calabacín (R. Pollo)													
ALMUER	X	X			X	X	X		X			X		X
	Ensalada alemana, Croquetas de espinacas													
789 Kcal	Gelatina													
CENA				X								X		X
	Crema de zanahoria y calabaza (R. Pescado)													
809 Kcal					X									
	Carmena de pollo con pimientos salteados													
	Fruta													
DOMINGO	Pure de berros (R. Ternera)													
Almuer.												X		X
	Rehogados judias pintas con arroz blanco(moros y cristianos)													
877 Kcal	Fruta													
CENA												X		
	Potaje de temporada (R. Pollo)													
901 Kcal			X	X								X		
	Tomates aliñados con cebolla, sardina y papas guisadas													
	Fruta													



Menú basal bajo en grasa y bajo en sal REFORZADO

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



SEMANA 3		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Potaje de colinos (R. Pescado)				X								X		
Almuer	Fideua montañesa	X		X		X					X				X
	Fruta														
CENA	Pure de calabaza (R. Ternera)												X		
	Tortilla con espinacas y queso			X				X							
	Fruta														
MARTES	Crema Castellana de verduras (R. Pollo)												X	X	
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X											X	X	
	Frutas														
	Potaje Canario (R. Pescado)				X	X							X		
CENA	Arroz cremoso de pavo, zanahorias y habichuelas														
	Frutas														
MIÉRCOLES	Crema de espinacas (R. Ternera)												X	X	
ALMUER	Albondigas en salsa con papas guisadas	X					X						X	X	
	Mousse variado			X	X	X	X	X	X						
CENA	Pure de calabacines (R. Pollo)													X	
	Lomo de pescado gratinado con pisto	X			X			X					X		
	Gelatina														X
JUEVES	Crema de Berros (R. Pescado)				X								X		
ALMUER	Lomo con salsa de orégano con arroz pilaf												X	X	
	Yogurt						X	X	X						
CENA	Potaje de acelgas (R. Ternera)												X	X	
	Canelones con ensalada	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
VIERNES	Pure de Lentejas (R. Pollo)												X	X	
ALMUER	Tortilla española con ensalada			X									X		
	Fruta														
CENA	Potaje de verduras (R. Pescado)				X								X	X	
	Pollo con piña y arroz chino salteado con verduras	X		X			X	X		X	X	X	X		
	Fruta														
SABADO	Crema de calabaza (R. Ternera)												X	X	
ALMUER	Pastel de pescado con verduras compuestas	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	
	Fruta														
CENA	Potaje de temporada (R. Pollo)												X	X	
	Hamburguesa americana salsa barbacoa, queso, papas chips	X		X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
DOMINGO	Pure de verduras (R. Pescado)				X										
ALMUER	Ensalada mixta Rancho canario	X						X			X	X	X	X	
	Natillas	X		X		X	X	X	X				X	X	
CENA	Crema de espinacas (R. Ternera)												X	X	
	Carmela de salchicha de pollo con verduras	X				X							X		
	Fruta														

SEMANA 4		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Potaje canario (R. Pollo)												X	X	
ALMUER	Macarrones con salsa carbonara	X		X			X	X		X	X	X	X		
	Fruta														
CENA	Pure de zanahoria (R. Pescado)													X	X
	Hamburguesas vegetales con tomates asados	X		X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta														
MARTES	Crema de verduras (R. Ternera)													X	X
ALMUERZ	Chuletas en adobo con papas guisadas						X							X	
	Yogurt						X	X	X						
CENA	Potaje de lenjeta (R. Pollo)						X								
	Redondo de pavo con verduras orientales	X					X							X	X
	Fruta														
MIÉRCO	Crema de batata y calabacín (R. Pescado)				X									X	X
ALMUERZ	Churros de pescado con ensalada	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	
	Fruta														
CENA	Pure de calabaza (R. Ternera)													X	X
	Lomo de cerdo con zanahorias y calabacín													X	X
	Fruta														
JUEVES	Puré de berros (R. Pollo)													X	X
ALMUER	Pollo asado al limón con papas													X	
	Fruta														
CENA	Pure de zanahoria (R. Pescado)				X									X	
	Judititas verdes compuestas con huevos duros y atún			X	X		X			X	X			X	X
	Fruta														
VIERNES	Potaje de temporada (R. Ternera)													X	X
ALMUER	Paella			X										X	X
	Natillas	X		X		X	X	X	X						X
CENA	Crema de verduras (R. Pollo)													X	X
	Pimientos rellenos de bacalao	X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X
	Fruta														
SABADO	Pure de Espinacas y calabacín (R. Pescado)				X									X	X
ALMUER	Rehogado de Pavo con verduras y papas					X								X	
	Fruta														
CENA	Puré de la huerta (R. Ternera)													X	X
	Empanada	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X
	Fruta														
Domingo	Crema de verduras (R. Pollo)													X	
Almuer.	Ensalad canaria, Carnes a la parrilla, papas arrugadas y mojo	X					X							X	X
	Fruta														
CENA	Potaje de verduras (R. Pescado)				X									X	X
	Espirales salteadas con pollo y verduras al romero	X		X			X				X			X	
	Gelatina														X



Menú Diabético 1º y 2º semana (No pizza, No pasta, No fritos)

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

		JUSTICED	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
SEMANA 1														
Lunes	Crema de verduras											X	X	
Almuer	Hamburguesa plancha con arroz blanco	X			X			X				X	X	
	Fruta													
CENA	Ratatui, papas y huevo guisado	X		X								X	X	
	Fruta		X											
MARTES	Caldo de Cilantro											X	X	
Almuer	Pollo mechado con verduras	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta													
CENA	Pescado en ajada con verduras gratinadas		X									X		
	Fruta													
MIERCOLES	Sopa jardinera	X			X				X	X	X	X	X	
Almuer	Chuletas asadas papas guisadas				X							X	X	
	Fruta													
CENA	Pescado en salsa verde y menestra salteada	X	X					X	X	X	X			
	Yogurt 0%				X	X	X							
JUEVES	Potage de berros											X	X	
Almuer	Arroz amarillo con verduras y pavo											X	X	
	Fruta													
CENA	Pisto manchego papas y jamon				X							X	X	
	Fruta													
VIERNES	Crema de espinacas y zanahorias											X	X	
Almuer	Ropa vieja de pescado	X	X										X	
	Natillas sin azucar	X	X	X	X	X	X						X	
CENA	Consome											X	X	
	Tortilla francesa con ensalada		X									X		
	Fruta													
SABADO	Estofado de jamoncitos de pollo con papas cuadro											X	X	
	Fruta													
CENA	Pure de calabaza y batata pavo salteado											X	X	
	Fruta													
DOMINGO	Albondigas en salsa de curry con arroz blanco y verduras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	fruta en su jugo							X				X		
CENA	Ensalada mixta con jamon Pastelitos vegetales al hormo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta													

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
LUNES	Sopa de verduras	X					X				X				X
ALMUER	Lomo al horno y arroz blanco												X	X	
862 Kcal	Fruta														
CENA	Caldo de millo													X	X
	Fajitas vegetales de pavo	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
922 Kcal	Fruta													X	X
MARTES	Potaje de acelgas														
Almuer	Merluza a la plancha con papas arrugadas y mojo verde			X									X	X	
823 Kcal	Fruta														
	Bocadillos de pan integral de pechuga al horno y vegetales	X						X					X		
CENA	Yogur 0% y Fruta						X	X	X						
987 Kcal	Fruta														
MIERCO	Crema canaria													X	X
Almuer	Arroz con salsa de champiñones y jamón	X				X						X	X	X	
801 Kcal	YOGURT					X	X	X							
CENA	Consomé	X				X						X	X	X	
917 Kcal	Tortilla calabacines y verduras			X										X	X
	Fruta														
JUEVES	Potaje de verduras													X	X
Almuer	Pollo en salsa de zanahorias con papas guisadas													X	X
934 Kcal	Frutas														
CENA	Arroz tres delicias	X	X			X									
	TORTILLA FRANCESA DE ESPINACAS		X											X	X
890 Kcal	Fruta														
VIERNES	Pure de calabacines y espinacas													X	X
Almuer	POLLO SALTEADO CON VERDURAS													X	X
903 Kcal	Fruta														
	Compuesto de calabaza guisantes y verduras														
CENA	con huevos duros			X										X	X
873 Kcal	Fruta en su jugo													X	
SABADO	Crema de zanahorias														
Almuer	Ensalada alemana con salchichas	X	X		X	X		X						X	
789 Kcal	Gelatina 0%														X
CENA	Carmela de pollo con pimientos salteados			X					X	X			X	X	
809 Kcal	Fruta														
DOMINGO	Rehogados de judias pintas con arroz blanco(moros y cristianos)													X	X
877 Kcal	Fruta														
CENA	Tomates aliñados con cebolla sardinillas y papas guisadas			X		X								X	
901 Kcal	Fruta													X	



Menú 1º y 2º semana (No lácteos)

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



SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APPIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Crema de verduras												X	X	
Almuer	Hamburguesa plancha con arroz blanco	X					X			X			X	X	
	Fruta														
CENA	Ratatui, papas y huevo guisado	X					X						X	X	
	Fruta				X										
MARTES	Caldo de Cilantro												X	X	
ALMUER	Pollo mechado con verduras	X		X			X	X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
CENA	Pescado en ajada con verduras gratinadas				X								X		
	Fruta														
MIERCOLES	Sopa jardinera												X	X	
ALMUER	Chuletas asadas papas guisadas												X	X	
	Fruta														
CENA	Pescado en salsa verde y menestra salteada	X			X				X	X			X		
	Postre de soja					X									
JUEVES	Potage de berros												X	X	
ALMUER	Arroz amarillo con verduras y pavo												X	X	
	Fruta														
CENA	Pisto manchego papas y jamon						X						X	X	
	Fruta														
VIERNES	Crema de espinacas y zanahorias												X	X	
ALMUER	Ropa vieja de pescado	X			X								X	X	
	Postre de soja					X		X							
CENA	Consome	X				X				X			X	X	
	Tortilla francesa ensalada				X										
	Fruta														
SABADO	Estofado de jamoncitos de pollo con papas cuadro												X	X	
	Fruta														
CENA	Pure de calabaza y batata pavo salteado												X	X	
	Fruta														
DOMINGO	Albondigas	X				X			X	X	X	X	X	X	
ALMUER	con arroz blanco y verduras												X		
	Fruta en su jugo								X				X		
CENA	Ensalada mixta con jamon Pollo salteado	X				X							X	X	
	Fruta														

LUNES	Sopa de verduras	X											X		X
ALMUER	Lomo al horno y arroz blanco													X	X
862 Kcal	Fruta														
CENA	Caldo de millo													X	X
CENA	Fajitas vegetales de pavo	X		X		X	X		X	X	X	X	X	X	X
922 Kcal	Fruta													X	X
MARTES	Potaje de acelgas														
ALMUERZ	Merluza a la plancha con papas arrugadas y mojo verde				X									X	X
823 Kcal	Fruta														
CENA	Bocadillos de pan integral de pechuga al horno y vegetales	X						X						X	
CENA	Postre soja y Fruta							X	X						
987 Kcal	Fruta														
MIERCO	Crema canaria													X	X
ALMUERZ	Pasta salsa tomate de champiñones y jamón	X						X					X	X	X
801 Kcal	Postre de soja							X	X						
CENA	Consomé	X						X			X		X	X	X
917 Kcal	Tortilla calabacines y verduras				X									X	X
	Fruta														
JUEVES	Potaje de verduras													X	X
ALMUER	Pollo en salsa de zanahorias con papas guisadas													X	X
934 Kcal	Frutas														
CENA	Arroz tres delicias	X		X				X						X	
	CON TORTILLA DE ESPINACAS			X										X	
890 Kcal	Fruta														
VIERNES	Pure de calabacines y espinacas													X	X
ALMUER	PAVO SALTEADO CON VERDURAS							X						X	X
903 Kcal	Fruta														
CENA	Compuesto de calabaza guisantes y verduras con huevos duros													X	X
873 Kcal	Fruta en su jugo													X	
SABADO	Crema de zanahorias														
ALMUER	Ensalada alemana con salchichas	X		X				X			X	X	X		
789 Kcal	Gelatina 0%														X
CENA	Carmela de pollo con pimientos salteados							X		X	X		X	X	X
809 Kcal	Fruta														
DOMINGO	Rehogados de judias pintas													X	X
Almuer.	con arroz blanco(moros y cristianos)														
877 Kcal	Fruta														
CENA	Tomates aliñados con cebolla sardinillas y papas guisadas									X	X			X	
901 Kcal	Fruta													X	



MENU 3º y 4º SEMANA (NO LACTEOS)

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



SEMANA 3		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Potaje de colinos													X	
Almuer	Arroz montañesa					X								X	X
	Fruta														
CENA	Pure de calabaza													X	
	Tortilla con espinacas			X										X	
	Fruta														
MARTES	Sopa castellana de verduras	X													X
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X												X	X
	Frutas														
	Arroz cremoso de pavo, zanahorias					X								X	
CENA	y habichuelas														
	Frutas														
MIERCOLES	Sopa campesina	X				X						X	X	X	
ALMUER	Albondigas con papas guisadas	X				X								X	X
	Fruta														
CENA	Lomo de pescado plancha con pisto				X									X	X
	Gelatina														X
JUEVES	Crema de Berros													X	
ALMUER	Lomo al horno con arroz pilaf													X	X
	Postre de soja					X		X							
CENA	Pavo salteado con verduras	X				X								X	X
	Fruta														
VIERNES	Lentejas													X	X
ALMUER	Tortilla española con ensalada		X											X	
	Fruta														
CENA	Pollo asado y arroz chino salteado con verduras	X				X		X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
SABADO	PESCADO AL HORNO con verduras compuestas Y PAPAS				X									X	
ALMUER														X	
	Fruta														
CENA	Hamburguesas a la plancha con verduras y papas guisadas	X				X		X	X	X	X	X	X	X	
	Fruta														
DOMING	Ensalada mixta														
ALMUER	Rancho canario	X				X								X	X
	Postre de soja					X		X							
CENA	Carmela de salchicha de pollo con verduras	X				X		X						X	X
	Fruta														

SEMANA 4		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Potaje canario													X	X
ALMUER	Arroz con con salsa de atún					X								X	X
	Fruta														
CENA	Sopa picadillo con huevo duros y jamon serrano	X		X		X				X			X	X	X
	Hamburguesas TERNERA con tomates asados	X				X				X	X		X	X	X
	Fruta														
MARTES	Sopa de verduras en juliana	X				X				X			X	X	X
ALMUERZ	Chuletas al horno con papas guisadas					X							X		
	Postre de soja					X		X							
CENA	Redondo de pavo con verduras orientales	X				X							X	X	
	Fruta														
MIERCO	Crema de batata y espinacas													X	X
ALMUERZ	Pescado y ensalada				X										X
	Fruta														
CENA	Sopa maravilla Lomo de cerdo con calabacines y zanahorias	X				X							X	X	
	Fruta														
JUEVES	Puré de berros													X	X
ALMUER	Pollo asado al limón con papas													X	
	Fruta														
CENA	Judias verdes compuestas con huevos duros y atún			X	X	X			X	X			X	X	X
	Fruta														
VIERNES	Potaje de temporada													X	X
ALMUER	Paella				X									X	X
	Postre de soja					X		X							
CENA	Consomé de verduras	X				X				X			X	X	X
	Pescado con guarnición de pimientos				X	X			X	X			X	X	X
	Fruta														
SABADO	Rehogado Pavo con verduras y papas					X								X	X
ALMUER														X	
	Fruta														
CENA	Puré de la huerta Pollo salteado con verduras													X	X
	Fruta														
DOMINGO	Ensalada canaria													X	X
Almuer.	Carnes a la parrilla con papas arrugadas y mojo	X				X								X	X
	Fruta														
CENA	pollo arroz y verduras al romero					X								X	X
	Gelatina														X



MENU BASAL NO GRANO

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

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
1º Semana													
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X
890 kcal	HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ												X
	FRUTA												
Martes	CALDO DE CILANTRO												X
790 kcal	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA												
Miércoles	SOPA JARDINERA												X
709 kcal	CHULETAS CON SALSA DE MEL PAPAS GUISADAS												X
	FRUTA												
Jueves	POTAJE DE BERROS												X
834 kcal	ARROZ AMARILLO CON VERDURAS Y PAVO												X
	FRUTA												
Viernes	CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS												X
853 kcal	X		X										X
	NATILLAS												

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
3º Semana													
Lunes	POTAJE DE COLINOS												X
834 kcal	X			X				X					
	FRUTA												
Martes	SOPA CASTELLANA DE VERDURAS												X
821 kcal	X			X				X					X
	FRUTAS												
Miércoles	SOPA CAMPESINA												X
862 kcal	X			X				X					X
	FRUTA												
Jueves	CREMA DE BERROS												X
890 kcal	LOMO CON SALSA DE OREGANO CON ARROZ PILAF												X
	YOGURT												
Viernes	CREMA DE VERDURAS												X
881 kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA												X
	FRUTA												

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CAJAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO
2º Semana													
Lunes	X							X					
894 kcal	LOMO AL HORNO CON SALSA CASEÑA Y ARROZ BLANCO												X
	FRUTA												
Martes	PORAJE DE ACELGAS												
879 kcal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA												
Miércoles	CREMA CANARIA												X
789 kcal	X				X			X					X
	FRUTA												
Jueves	POTAJE DE VERDURAS												X
920 kcal	POLLO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON PAPAS GUISADAS												X
	FRUTA												
Viernes	PURE DE CALABACINES Y ESPINACAS												X
890 kcal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA												
4º Semana													
Lunes	POTAJE CANARIO												X
872 kcal	X	X			X	X		X	X	X	X	X	X
	FRUTA												
Martes	SOPA DE VERDURA EN JULIANA												X
846 kcal	CHULETAS EN ADOBO CON PAPAS GUISADAS												X
	YOGURT												
Miércoles	CREMA DE BATATA Y CALABACIN												X
882 kcal	X	X	X	X	X	X		X	X				X
	FRUTA												
Jueves	PURE DE BERROS												X
896 kcal	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PAPAS												X
	FRUTA												
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA												X
910 kcal	PAELLA												X
	FRUTA												



MENU BASAL NO ACELGAS

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



1º Semana															
Lunes	CREMA DE VERDURAS														X
890 Kcal	HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ	X			X				X	X	X				
	FRUTA														
Martes	CALDO DE CILANTRO														X
790 Kcal	POLLO MECHADO CON PIMIENTOS Y FAJITAS	X	X		X	X	X		X	X	X				
	FRUTA														
Miércoles	SOPA JARDINERA	X			X				X		X				
709 Kcal	CHULETAS CON SALSA DE MEL PAPAS GUIADAS				X									X	
	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE BERROS														X
894 Kcal	ARROZ AMARILLO CON VERDURAS Y PAVO														X
	FRUTA														
Viernes	CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS														X
853 Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO	X		X											X
	NATILLAS	X	X		X	X	X	X							X
	FRUTA														
3º Semana															
Lunes	POTAJE DE COLINOS														X
894 Kcal	FIDEUA MONTAÑESA	X			X				X						
	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA DE VERDURAS	X			X				X						
821 Kcal	ROPA VIEJA DE POLLO	X													X
	FRUTAS														
Miércoles	SOPA CAMPESINA	X			X				X					X	
862 Kcal	ALBONDIGAS EN SALSA CON PAPAS GUIADAS	X				X									X
	FRUTA														
Jueves	CREMA DE BERROS														X
890 Kcal	LOMO CON SALSA DE OREGANO CON ARROZ PILAF				X	X									X
	YOGURT				X	X	X								
Viernes	LENTEJAS														X
881 Kcal	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		X												X
	FRUTA														

2º Semana															
Lunes	SOPA DE VERDURAS	X									X			X	
894 Kcal	LOMO AL HORNO CON SALSA CASERA Y ARROZ BLANCO														X
	FRUTA														
Martes	POTAJE SIN ACELGAS														
879 Kcal	MERLUZA REBOZADA CON PAPAS ARRUGADAS Y MOJO VERDE	X	X	X	X				X	X		X	X	X	X
	FRUTA														
Miércoles	CREMA CANARIA														X
789 Kcal	ESPAGUETIS CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN	X				X					X	X	X		
	ARROZ CON LECHE								X						
Jueves	POTAJE DE VERDURAS														X
920 Kcal	POLLO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON PAPAS GUIADAS														X
	FRUTA														
Viernes	PURE DE CALABACINES Y ESPINACAS														X
890 Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X
	FRUTA														
4º Semana															
Lunes	POTAJE CANARIO														X
872 Kcal	MACARRONES CON SALSA CARBONARA	X		X					X	X		X	X	X	X
	FRUTA														
Martes	SOPA DE VERDURA EN JULIANA	X							X				X		X
845 Kcal	CHULETAS EN ADOBO CON PAPAS GUIADAS								X						X
	YOGURT								X	X	X				
Miércoles	CREMA DE BATATA Y CALABACIN														X
882 Kcal	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X	X	X	X				X	X		X	X		X
	FRUTA														
Jueves	PURE DE BERROS														X
896 Kcal	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PAPAS														X
	FRUTA														
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA														X
910 Kcal	PAELLA								X						X
	FRUTA														