

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 3	Lentejas estofadas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras (*) Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta
M 4	Arroz con tomate Lomo de Sajonia con patatas Fruta	Arroz con tomate Lomo de Sajonia a la plancha con patatas Fruta	Arroz con tomate Lomo de Sajonia con patatas Fruta	Arroz con tomate Lomo de Sajonia con patatas Fruta	Arroz con tomate Lomo de Sajonia a la plancha con patatas Fruta	Arroz con tomate Lomo de Sajonia con patatas Fruta	Arroz con tomate Lomo de Sajonia con patatas Fruta
X 5	Alubias blancas caseras Emperador al horno con lechuga y maíz Fruta	Alubias blancas caseras Emperador al horno con lechuga y maíz Fruta	Alubias blancas caseras Emperador al horno con lechuga y maíz Fruta	Sopa de lluvia Emperador al horno con lechuga y maíz Fruta	Alubias blancas caseras Emperador al horno con lechuga y maíz Fruta	Alubias blancas caseras Emperador al horno con lechuga y maíz Fruta	Alubias blancas caseras Salchichas con lechuga y maíz Fruta
J 6	Patatas a la riojana Tortilla Francesa con tomate aliñado Lácteo	Patatas a la riojana (sin chistorra) Tortilla Francesa con tomate aliñado Lácteo	Patatas a la riojana (sin chistorra) Tortilla Francesa con tomate aliñado Fruta	Patatas a la riojana Tortilla Francesa con tomate aliñado Lácteo	Patatas a la riojana Salchichas Frankfurt con tomate aliñado Lácteo	Patatas a la riojana Tortilla Francesa con tomate aliñado Lácteo	Patatas a la riojana Tortilla Francesa con tomate aliñado Lácteo
V 7	Macarrones con tomate y queso Pechuga de pollo empanada con lechuga Fruta y helado	Macarrones con tomate (pasta para celíacos) Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y helado	Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y helado	Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y helado	Macarrones con tomate (pasta para celíacos) Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y helado	Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y helado	Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y helado

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 10	Arroz con tomate Varitas de merluza con ensalada Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Arroz con tomate Lomo al ajillo con ensalada Fruta
M 11	Lentejas caseras Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta	Lentejas caseras Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta	Lentejas caseras Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta	Sopa de lluvia Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta	Lentejas caseras Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz Fruta	Lentejas caseras Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta	Lentejas caseras Tortilla de patata con lechuga y maíz Fruta
X 12	Macarrones boloñesa Salchichas con tomate aliñado Fruta	Macarrones con tomate (pasta para celíacos) Salchichas con tomate aliñado Fruta	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Fruta	Macarrones boloñesa Salchichas con tomate aliñado Fruta	Macarrones con tomate (pasta para celíacos) Salchichas con tomate aliñado Fruta	Macarrones boloñesa Salchichas con tomate aliñado Fruta	Macarrones boloñesa Salchichas con tomate aliñado Fruta
J 13	Crema de calabacín Croquetas de jamón con ensalada Fruta y lácteo	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y lácteo	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y lácteo	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y lácteo	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y lácteo	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y lácteo
V 14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y lácteo	Sopa de cocido (pasta para celíacos) Cocido sin chorizo Fruta y lácteo	Sopa de cocido Garbanzos estofados con pollo Fruta	Patatas guisadas Tortilla Francesa con ensalada Fruta y lácteo	Sopa de cocido (pasta para celíacos) Cocido completo Fruta y lácteo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y lácteo	Patatas guisadas Tortilla Francesa con ensalada Fruta y lácteo

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 17	Puré de verduras Albóndigas con verduritas Fruta	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha con verduritas Fruta	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha con verduritas Fruta	Puré de verduras (*) Cinta de lomo a la plancha con verduritas Fruta	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha con verduritas Fruta	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha con verduritas Fruta	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha con verduritas Fruta
M 18	Sopa de lluvia Pechugas de pollo empanadas con verduritas Fruta	Sopa de lluvia (pasta para celacos) Pechugas de pollo al horno con verduritas Fruta	Sopa de lluvia Pechugas de pollo al horno con verduritas Fruta	Sopa de lluvia Pechugas de pollo empanadas con verduritas Fruta	Sopa de lluvia (pasta para celacos) Pechugas de pollo al horno con verduritas Fruta	Sopa de lluvia Pechugas de pollo al horno con verduritas Fruta	Sopa de lluvia Pechugas de pollo empanadas con verduritas Fruta
X 19	Alubias pintas estofadas Bonito con tomate con champis Fruta	Alubias pintas estofadas Bonito con tomate con champis Fruta	Alubias pintas estofadas Bonito con tomate con champis Fruta	Crema de calabacín Bonito con tomate con champis Fruta	Alubias pintas estofadas Bonito con tomate con champis Fruta	Alubias pintas estofadas Bonito con tomate con champis Fruta	Alubias pintas estofadas Ternera guisada con champis Fruta
J 20	Patatas a la marinera Tortilla Francesa con ensalada Fruta	Patatas a la marinera Tortilla Francesa con ensalada Fruta	Patatas a la marinera Tortilla Francesa con ensalada Fruta	Patatas a la marinera Tortilla Francesa con ensalada Fruta	Patatas a la marinera Pavo guisado con ensalada Fruta	Patatas a la marinera Tortilla Francesa con ensalada Fruta	Patatas guisadas con verduras Tortilla Francesa con ensalada Fruta
V 21	Coditos con tomate Merluza a la romana con lechuga y tomate Fruta y lácteo	Pata con tomate (pasta para celacos) Merluza al horno con ensalada Fruta y lácteo	Coditos con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Coditos con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta y lácteo	Pasta con tomate (pasta para celacos) Merluza al horno con ensalada Fruta y lácteo	Coditos con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta y lácteo	Coditos con tomate Lomo al ajillo con ensalada Fruta y lácteo

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 24	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta
M 25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Sopa de cocido (pasta para celacos) Cocido sin chorizo Fruta	Sopa de cocido Garbanzos estofados con pollo Fruta	Sopa de ave Lomo al ajillo con patatas Fruta	Sopa de cocido (pasta para celacos) Cocido completo Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Sopa de ave Lomo al ajillo con patatas Fruta
X 26	Crema de zanahoria Emperador al horno a la plancha con tomate aliñado Fruta	Crema de zanahoria Emperador al horno a la plancha con tomate aliñado Fruta	Crema de zanahoria Emperador al horno a la plancha con tomate aliñado Fruta	Crema de zanahoria Emperador al horno a la plancha con tomate aliñado Fruta	Crema de zanahoria Emperador al horno a la plancha con tomate aliñado Fruta	Crema de zanahoria Emperador al horno a la plancha con tomate aliñado Fruta	Crema de zanahoria Salchichas de pollo con tomate aliñado Fruta
J 27	Judías blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta y lácteo	Judías blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta y lácteo	Judías blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta	Espinacas rehogadas Tortilla de patata con ensalada Fruta y lácteo	Judías blancas estofadas Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada Fruta y lácteo	Judías blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta y lácteo	Judías blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta y lácteo
V 28	Espaguetis con tomate Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y lácteo	Espaguetis con tomate (pasta para celacos) Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada Fruta y lácteo	Espaguetis con tomate Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada Fruta	Espaguetis con tomate Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada Fruta y lácteo	Espaguetis con tomate (pasta para celacos) Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada Fruta y lácteo	Espaguetis con tomate Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada Fruta y lácteo	Espaguetis con tomate Cinta de sajonia con patatas Fruta y lácteo



# MENÚ COMEDOR

MAYO

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 31	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

\* Guarnición de verduritas, cremas o guisos sin guisantes, habas ni judias verdes.

\* En la dieta sin legumbre, se eliminan las lentejas, judias blancas, pintas, verdes, garbanzos, guisantes y habas. (No las leguminosas como grupo de alimento)