

SIN GLUTEN
***Solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Alubias con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (pasta sin gluten) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	7 Huevos al horno con tomate y queso Crema de verduras Arroz de otoño Yogur**	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras (pasta sin gluten) Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza sin gluten con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Pavo con salsa permitida con patatas Yogur**	14 Tosta sin gluten con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus permitido Crema de verduras Pasta sin gluten con boloñesa vegetal permitida Yogur**	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Longanizas permitidas Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Alubias con verduras Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Pasta sin gluten a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Albóndigas permitidas con verduras Yogur**	29 Hummus permitido Arroz negro Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta



SIN HUEVO
***SOLD CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Tortilla vegana de patatas con queso fresco Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Merluza** al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	7 Tortilla vegana con tomate Crema de verduras Arroz de otoño Yogur	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras con pasta especial Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Panini con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza** a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla vegana de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla vegana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus permitido Crema de verduras Pasta especial con boloñesa vegetal permitida Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Longanizas permitidas Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla vegana con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Pasta especial a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Albóndigas permitidas con verduras Yogur	29 Hummus permitido Arroz negro Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta



HIPOCALÓRICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g

***Sin añadir sal a las comidas

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	7 Huevos al horno con tomate y queso Crema de verduras Arroz con pollo y calabaza Yogur	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso y jamón Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Goulash de pavo con patatas Yogur	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus de garbanzos Crema de verduras Pasta con boloñesa vegetal Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Lomo a la plancha Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Espaguetis integrales a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Lomo a la plancha con verduras Yogur	29 Hummus de remolacha Arroz negro Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta



SIN FRUTOS SECOS
*** Sólo condimentos permitido

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada Paella de pollo Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada Sopa minestrone Pollo al horno con verduras permitidas Fruta	6 Ensalada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	7 Huevos al gratén** Crema de verduras Arroz de otoño Yogur	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada Garbanzos con verduras Panini* con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada Crema de calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada Arroz con embutidos permitidos Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada Macarrones integrales con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus permitido Crema de verduras Pasta con boloñesa vegetal permitida Yogur	23 Ensalada Arroz a la cubana Longanizas permitidas Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Espaguetis integrales a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada Sopa de ave Albóndigas permitidas con verduras Yogur	29 Hummus permitido Arroz negro Alitas de pollo con verduras* Fruta	30 Ensalada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta



SIN LACTOSA
**solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de ave) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	7 Huevos al horno con tomate Crema de verduras Arroz de otoño** Fruta	8 Rulito de jamón** Sopa de ave y verduras (caldo de ave) Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Panini con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza (sin lácteos) Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con jamón Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus permitido Crema de verduras Pasta con boloñesa vegetal permitida (sin lácteos) Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Magro** Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** (sin lácteo) Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** con verduras Fruta	29 Hummus permitido Arroz negro Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta



APLV
**solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de ave) Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	7 Huevos al horno con tomate Crema de verduras Arroz de otoño** Fruta	8 Rulito de jamón** Sopa de ave y verduras (caldo de ave) Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Panini con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza (sin lácteos) Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con jamón Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus permitido Crema de verduras Pasta con boloñesa vegetal permitida (sin lácteos) Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Magro** Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** (sin lácteo) Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** con verduras Fruta	29 Hummus permitido Arroz negro Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta



SIN PESCADO

***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Tortilla de patatas con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Tortilla francesa con verduras Fruta	7 Huevos al gratén** Crema de verduras Arroz de otoño Yogur	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Panini con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz brut Tortilla de patatas con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza Pollo al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Hummus permitido Crema de verduras Pasta con boloñesa vegetal permitida Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Longanizas permitidas Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Espaguetis integrales a la italiana Pechuga plancha con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Albóndigas a la jardinera Yogur	29 Hummus permitido Arroz de verduras Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pavo plancha con ensalada Fruta



SIN MARISCO

***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo Merluza** a la provenzal con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza** a la marinera Fruta	7 Huevos al gratén Crema de verduras Arroz de otoño Yogur	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza margarita Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Goulash de pavo con patatas Yogur	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz brut Merluza** a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza Pescado** al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pechuga a la crema con champiñones Fruta	22 Hummus de garbanzos Crema de verduras Lasaña con boloñesa vegetal Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Longanizas Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Espaguetis integrales a la italiana Merluza** en salsa mery con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Albóndigas a la jardinera Yogur	29 Hummus de remolacha Arroz de verduras Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pescado** plancha con ensalada Fruta



SIN LEGUMBRES
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Hervido de verduras permitido Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	7 Huevos al horno con tomate y queso Crema de verduras Arroz de otoño** Yogur	8 Rulito de jamón y queso Sopa de verduras con pasta de maíz Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Espinacas salteadas Fajita de maíz con ingredientes permitidos Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Yogur	14 Pan con tomate y jamón Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con magro** Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras de temporada Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de calabaza Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Quinoa salteada con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Champiñones salteados Crema de verduras Pasta de maíz con tomate y verduras Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Magro** Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Arroz con champiñones Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Pasta de maíz a la italiana Merluza al horno con verduras Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Magro** con verduras Yogur	29 Ensalada permitida Arroz negro Alitas de pollo con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Hervido de acelgas Pescado plancha con ensalada Fruta



	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada fresca de temporada Paella de verduras y legumbres Tortilla de patatas con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo de verduras) Empanado vegano con mazorca de maíz Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Seitán con verduras Fruta	7 Huevos al horno con tomate y queso Crema de verduras Arroz de verduras Yogur	8 Rulito de queso Sopa de ave y verduras (caldo de verduras) Seitán con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza margarita Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza Goulash de verduras con patatas Yogur	14 Pan con tomate Crema de verduras Seitán con patatas asadas Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal con garbanzos Tortilla de patatas con brócoli Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de berenjena con queso fresco Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza Falafel con brócoli Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con champiñones Fruta	22 Hummus de garbanzos Crema de verduras Lasaña con boloñesa vegetal Yogur	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Longanizas veganas Fruta
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con arroz integral Tortilla francesa con queso Fruta	27 Crema de zanahoria** Espaguetis integrales a la italiana Hamburguesa vegana con judías verdes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Albóndigas veganas Yogur	29 Hummus de remolacha Arroz de verduras Tortilla francesa con maíz Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Nuggets veganos con ensalada Fruta



DIABÉTICA (3 RACIONES) + SIN
GLUTEN *** SOLO
CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Alubias con verduras (100g 2R) Revuelto de queso Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo (80g 2R) Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta (1R)
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta sin gluten (90g 2R) Pollo horno con verduras Fruta (1R)	6 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana (90g 2R) Merluza al horno con verduras Fruta (1R)	7 Huevos al horno con tomate y queso Crema de verduras (sin patata) Arroz de otoño (100g 2,5R) Yogur (0,5 R)	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave con pasta sin gluten (90g 2R) Pollo asado con verduras Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla francesa con queso y jamón Fruta (1R)
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza (sin patata) Goulash de pavo con patatas (c.90g 1,5R) Yogur (0,5 R) Pan sin gluten (20g 1R)	14 Tomate con jamón Crema de verduras (patata 100g 2R) Pollo asado con verduras Fruta (1R)	15 Ensalada fresca de temporada Arroz con magro** (80g 2R) Merluza a la plancha con brócoli Fruta (1R)	16 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Revuelto de jamón con tomate Fruta (1R)
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de calabaza (90g 2R) Salmón al horno con brócoli Fruta (1R)	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla paisana con queso Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Pechuga a la plancha con champiñones Fruta (1R)	22 Hummus de garbanzos (50g 0,5R) Crema de verduras (sin patata) Pasta sin gluten con boloñesa vegetal (90g 2R) Yogur (0,5 R)	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (80g 2R) Longanizas permitidas con tomate Fruta (1R)
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Alubias con verduras (100g 2R) Tortilla francesa con jamón** Fruta (1R)	27 Crema de zanahoria** Pasta sin gluten a la italiana (90g 2R) Merluza en salsa mery con verduras** Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten (110g 2,5R) Albóndigas permitidas con verduras Yogur (0,5 R)	29 Ensalada fresca de temporada Arroz de pescado** (80g 2R) Alitas de pollo con verduras Fruta (1R)	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Pescado plancha con ensalada Fruta (1R)



DIABÉTICA (3 RACIONES)

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar				1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras (100g 2R) Revuelto de queso Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada Paella de pollo (80g 2R) Merluza a la provenzal con zanahoria Fruta (1R)
Comida / Dinar	5 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (90g 2R) Pollo horno con verduras Fruta (1R)	6 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (90g 2R) Merluza al horno con verduras Fruta (1R)	7 Huevos al horno con tomate y queso Crema de verduras (sin patata) Arroz de otoño (100g 2,5R) Yogur (0,5 R)	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras (90g 2R) Pollo asado con verduras Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla francesa con queso y jamón Fruta (1R)
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza (sin patata) Goulash de pavo con patatas (c.90g 1,5R) Yogur (0,5 R) Pan (20g 1R)	14 Tomate con jamón Crema de verduras (patata 100g 2R) Pollo asado con verduras Fruta (1R)	15 Ensalada fresca de temporada Arroz brut (80g 2R) Merluza a la plancha con brócoli Fruta (1R)	16 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Revuelto de jamón con tomate Fruta (1R)
Comida / Dinar	19 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con salsa de calabaza (90g 2R) Salmón al horno con brócoli Fruta (1R)	20 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla paisana con queso Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Pechuga a la plancha con champiñones Fruta (1R)	22 Hummus de garbanzos (50g 0,5R) Crema de verduras (sin patata) Pasta con boloñesa vegetal (90g 2R) Yogur (0,5 R)	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (80g 2R) Longanizas magras con tomate Fruta (1R)
Comida / Dinar	26 Verduras asadas Lentejas con verduras (100g 2R) Tortilla francesa con jamón** Fruta (1R)	27 Crema de zanahoria** Espaguetis integrales a la italiana (90g 2R) Merluza en salsa mery con verduras** Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (110g 2,5R) Albóndigas permitidas con verduras Yogur (0,5 R)	29 Ensalada fresca de temporada Arroz negro (80g 2R) Alitas de pollo con verduras Fruta (1R)	30 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Pescado plancha con ensalada Fruta (1R)



	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar			Ensalada	1 Bastoncitos de zanahoria** Lentejas con verduras Revuelto de queso Fruta	2 Ensalada Verduras salteadas Merluza al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	5 Ensalada Sopa minestrone sin pasta Pollo al horno con verduras permitidas Fruta	6 Ensalada Verduras a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	7 Ensalada Crema de verduras* Huevos al horno con tomate y queso Fruta	8 Rulito de jamón y queso Sopa de ave y verduras (sin pasta) Pollo al horno con verduras Fruta	9 Ensalada Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso y jamón Fruta
Comida / Dinar	12 FESTIVO	13 Ensalada Crema de calabaza* Pavo en salsa permitida con verduras Yogur	14 Ensalada Crema de verduras* Pollo al horno con verduras Fruta	15 Ensalada Verduras salteadas Merluza a la plancha con brócoli Fruta	16 Ensalada Lentejas con verduras Revuelto de jamón con tomate Fruta
Comida / Dinar	19 Ensalada Verduras salteadas Salmón al horno con brócoli Fruta	20 Ensalada Garbanzos con verduras Tortilla paisana con queso Fruta	21 Ensalada Alubias blancas con verduras Pechuga a la plancha con champiñones Fruta	22 Ensalada Crema de verduras* Lomo a la plancha con verduras Yogur	23 Hummus permitido Judías verdes con tomate y huevo Magro con verduras Fruta
Comida / Dinar	26 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón** Fruta	27 Crema de zanahoria** Verduras a la italiana Merluza al horno con judías verdes Fruta	28 Ensalada Crema de verduras Lomo a la plancha con verduras Yogur	29 Hummus permitido Judías verdes con tomate y huevo Alitas de pollo con verduras* Postre permitido	30 Ensalada Garbanzos con verduras Pescado plancha con ensalada Fruta

