



SEPTIEMBRE

SIN GLUTEN

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Hamburguesa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta sin gluten Pollo al romero con pimientos Yogur**	Ensalada fresca de temporada Tortilla de maíz vegetal con pavo y queso Alubias con verduras Fruta	Gazpacho andaluz (sin pan) Ensalada de pasta sin gluten con vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
14	15	16	17	18
Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres permitidas Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la piemontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Longanizas con patatas asadas Yogur**	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini sin gluten con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
21	22	23	24	25
Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa vegetal permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Magro en salsa con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones (maizena) con calabacín Yogur**	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza sin gluten con ingredientes permitidos Fruta
28	29	30		
Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de queso Abadejo al horno con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà (sin gluten) vegetal con pak choi Yogur**		

Comida





SEPTIEMBRE

APLV/SIN LACTOSA

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias** Pollo a la plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Quesadilla* vegetal con pavo Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz** Ensalada de espirales y vegetales Pescado horno con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo** plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa (sin lácteos) Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** con patatas asadas Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal permitida (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Magro** en salsa con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones en tempura* con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate (sin lácteos) Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà vegetal con pak choi Fruta		





SEPTIEMBRE

SIN GLUTEN,
APLV/SIN LACTOSA

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias** Pollo a la plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la napolitana (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta sin gluten Pollo al romero con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Tortilla de maíz vegetal con pavo Alubias con verduras Fruta	Gazpacho andaluz (sin pan) Ensalada de pasta sin gluten con vegetales (sin lácteos) Pescado horno con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres permitidas Lomo** plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la piamontesa (sin lácteos) Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Magro** con patatas asadas Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini sin gluten con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa vegetal permitida (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Magro en salsa con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones (maizena) con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza sin gluten con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa tomate (sin lácteos) Abadejo al horno con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà (sin gluten) vegetal con pak choi Fruta		

Comida



SEPTIEMBRE

SIN FRUTOS SECOS

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada Arroz tres delicias** Hamburguesa permitida con patatas Fruta	Ensalada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada Quesadilla* vegetal permitido con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz** Ensalada de espirales, vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada Sopa de ave Longanizas con patatas asadas Yogur	Ensalada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada Panini** con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada Arroz a la cubana Boquerones en tempura* con calabacín Yogur	Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada Caracolas con salsa de queso permitida Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	Ensalada Pescado horno con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

SIN PESCADO

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Lágrimas de pollo Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla* vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Pechugas a la plancha con maíz Fruta
14	15	16	17	18
Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Longanizas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Revuelto de chistorra con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini* de york y queso Alubias con verduras Fruta
21	22	23	24	25
Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal permitida Lomo sajonia plancha con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos estofados con chorizo Pizza con ingredientes permitidos Fruta
28	29	30		
Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Magro en salsa con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo al curry con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		

Comida





SEPTIEMBRE

SIN MARISCO

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa mixta plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza** a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Pescado** horno con patatas Fruta
14	15	16	17	18
Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Longanizas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Pescado** al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
21	22	23	24	25
Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza** a la provenzal con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo miel y limón con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos estofados con chorizo Pizza con ingredientes permitidos Fruta
28	29	30		
Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Abadejo** crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo al curry con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		

Comida





SEPTIEMBRE

SIN LEGUMBRES,
FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Tortilla de maíz vegetal con pavo y queso Arroz integral con verduras Fruta	Gazpacho andaluz** Ensalada de pasta de maíz con vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín Lomo** plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Magro** con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz con magro** Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini** de york y queso Hamburguesa vegetal permitida con patatas Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la italiana Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras permitido Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Quinoa con verduras Tortilla francesa con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de queso permitida Abadejo al horno con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà (pasta de maíz) vegetal con pak choi Yogur		



SEPTIEMBRE

SIN HUEVO

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla* vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz** Ensalada de pasta especial con vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la piamontesa Tortilla vegana de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Longanizas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini** de york y queso Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa vegetal permitida Merluza al horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave pasta especial Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de queso permitida Abadejo al horno con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa permitida con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà (pasta especial) vegetal con pak choy Yogur		





SEPTIEMBRE

SIN HUEVO, SÉSAMO,
FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11 Gazpacho andaluz** Ensalada de pasta especial con vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
	14	15	16	17	18 Ensalada fresca de temporada Panini** de york y queso Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		





SEPTIEMBRE

SIN FRUCTOSA, SIN
LACTOSA/APLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Ensalada Arroz con verduras permitidas Pollo a la plancha con patatas	Ensalada Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Merluza al horno con verduras*	Ensalada Sopa de ave Pollo al romero con pimientos	Ensalada Quesadilla* de pavo* (sin tomate) Lentejas (3 cuch) con arroz (sofrito especial)	Crema fría permitida Ensalada de espirales y vegetales permitidos Pescado horno con patatas
14	15	16	17	18
Ensalada Crema de legumbres (3 cuch) Lomo** plancha con verduras*	Ensalada Pasta con champiñones (sin lácteos) Tortilla de patatas con calabacín	Ensalada Sopa de ave Magro** con patatas asadas	Ensalada Arroz con magro** (sofrito especial) Salmón al horno con patatas	Ensalada Panini de york y queso Alubias (3 cuch) (sofrito especial)
21	22	23	24	25
Ensalada Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli	Ensalada Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Magro** con arroz	Ensalada Arroz con huevo duro Jamoncitos de pollo con coliflor	Ensalada Sopa de ave Pollo al horno con verduras permitidas	Ensalada Garbanzos (3 cuch) con verduras** Pizza con ingredientes permitidos
28	29	30		
Ensalada Caracolas con jamón cocido (sin lácteos) Abadejo al horno con verduras*	Ensalada Crema de puerros y patata Pavo a la plancha con patatas	Ensalada Pescado horno con patatas Fideuà vegetal permitida (sofrito especial)		

Comida





SEPTIEMBRE

SIN TORTILLA

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa mixta plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Fish and chips Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Calamares a la romana con mayonesa Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Longanizas con patatas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones en tempura con calabacín Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos estofados con chorizo Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza y puerros Pavo al curry con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Calamares a la romana con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

HIPOCALÓRICA
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1
porción; Guarniciones HC - 30g;
Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa mixta plancha con patatas Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	10 Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	11 Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
14 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
21 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	24 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
28 Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Abadejo al horno con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo a la plancha con patatas Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

HIPOSÓDICA (Baja en sal)

***Solo condimentos permitidos
***Sin añadir sal a las comidas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa mixta plancha con patatas Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	10 Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	11 Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
14 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
21 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	24 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
28 Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Abadejo al horno con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo a la plancha con patatas Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		

Comida





SEPTIEMBRE

DIABÉTICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g;
Tortilla/Pizza - 1 porción; Guarniciones HC-
30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7 Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa mixta plancha con patatas Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza al horno con verduras Fruta	9 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	10 Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	11 Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Pescado horno con patatas Fruta
14 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur	17 Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
21 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	24 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
28 Ensalada fresca de temporada Caracolas con tomate Abadejo al horno con judías verdes Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo a la plancha con patatas Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Pescado horno con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

SIN LENTEJAS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Hamburguesa mixta plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Alubias con verduras Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Fish and chips Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con verduras Longanizas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones en tempura con calabacín Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo miel y limón con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos estofados con chorizo Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo al curry con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Calamares a la romana con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

SIN TERNERA

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz tres delicias Pollo a la plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con pavo y queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Fish and chips Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo plancha con pimientos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Longanizas permitidas con patatas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini de york y queso Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones en tempura con calabacín Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos estofados con chorizo Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza y puerros Pavo al curry con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Calamares a la romana con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

VEGANO

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa vegana con pisto Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana (sin lácteos) Seitán con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo verduras) Tortilla vegana de ajos tiernos Yogur vegetal	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales y vegetales Seitán con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Fingers veganos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa (sin lácteos) Tortilla vegana de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con patatas asadas Yogur vegetal	Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal Tortilla vegana con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Tofu con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla vegana de patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Falafel de remolacha con calabacín Yogur vegetal	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de tomate Empanado vegano con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Curry de verduras y tofu con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Fideuà vegetal con pak choi Yogur vegetal		





SEPTIEMBRE

SIN CARNE

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Varitas de merluza con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo verduras) Revuelto de ajos tiernos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Fish and chips Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Fingers de pescado Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal Revuelto con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones en tempura con calabacín Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Merluza al limón con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Salmón al horno con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Calamares a la romana con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

SIN LEGUMBRES,
PESCADO, FRUTOS
SECOS, HUEVO,
PLÁTANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Pasta especial con nata* y champiñones Pechuga pollo plancha Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta especial Pollo al romero con pimientos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla* permitida Crema de verduras Fruta permitida	Gazpacho andaluz Ensalada de pasta especial, vegetales y queso Pechugas a la plancha con maíz Fruta permitida
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Lomo plancha con pimientos Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la piamontesa Pechuga plancha con calabacín Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz milanese* Pollo horno con patatas Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Panini** con ingredientes permitidos Crema de verduras Fruta permitida
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Pasta especial con tomate Lomo plancha con brócoli Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Fricandó de cerdo con arroz integral Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Jamoncitos de pollo con coliflor Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con verduras Pollo al horno con mazorca de maíz Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza** con ingredientes permitidos
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Pasta especial en salsa de queso Magro en salsa con verduras Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Pavo en salsa* con patatas Fruta permitida	Ensalada fresca de temporada Pollo horno con patatas Fideuà (pasta especial) vegetal con pak choi Yogur		

Comida





SEPTIEMBRE

OVOLACTOVEGETARIAN
D

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Hamburguesa vegana con pisto Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Seitán con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo verduras) Revuelto de ajos tiernos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con queso Lentejas con arroz integral Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Seitán con patatas Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Fingers veganos Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal Revuelto con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Tofu con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Falafel de remolacha con calabacín Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegana con mazorca de maíz Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Empanado vegano con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Curry de verduras y tofu con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Croquetas permitidas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

VEGETARIAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Fresh seasonal salad Rice with vegetables Vegan burger with ratatouille Fruit	Fresh seasonal salad Neapolitan wholemeal spaghetti Seitan with vegetables Fruit	Fresh seasonal salad Minestrone soup (vegetable broth) Scrambled eggs with spring garlic Yogurt	Fresh seasonal salad Vegetable quesadilla with cheese Lentils with brown rice Fruit	Tomato soup Pasta, vegetable and cheese salad Seitan with potatoes Fruit
14	15	16	17	18
Fresh seasonal salad Cream of legumes Vegan Sticks Fruit	Fresh seasonal salad Wholemeal pasta Piedmontese style Potato omelette with zucchini Fruit	Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan sausages with roasted potatoes Yogurt	Fresh seasonal salad Vegetable rice Scrambled eggs with potatoes Fruit	Fresh seasonal salad Panini with permitted ingredients Beans with vegetables Fruit
21	22	23	24	25
Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with vegetable bolognese Tofu with broccoli Fruit	Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Potato omelette with cheese Fruit	Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Beetroot falafel with zucchini Yogurt	Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan Burger with Corn on the Cob Fruit	Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Pizza with permitted ingredients Fruit
28	29	30		
Fresh seasonal salad Pasta in cheese sauce Vegan breading with green beans Fruit	Fresh seasonal salad Leek and pumpkin cream Vegetable and tofu curry with potatoes Fruit	Fresh seasonal salad Croquettes allowed Vegetable fideuà with pak choi Yogurt		

Comida





SEPTIEMBRE

HALAL

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	Ensalada fresca de temporada Arroz con verduras Varitas de merluza con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la napolitana Merluza a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone (caldo verduras) Revuelto de ajos tiernos Yogur	Ensalada fresca de temporada Quesadilla vegetal con queso Lentejas con verduras Fruta	Gazpacho andaluz Ensalada de espirales, vegetales y queso Fish and chips Fruta
	14	15	16	17	18
	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Fingers de pescado Fruta	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la piamontesa Tortilla de patatas con calabacín Fruta	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con patatas asadas Yogur	Ensalada fresca de temporada Arroz vegetal Salmón al horno con zanahoria Fruta	Ensalada fresca de temporada Panini con ingredientes permitidos Alubias con verduras Fruta
	21	22	23	24	25
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Boquerones en tempura con calabacín Yogur	Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Merluza al limón con verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza con ingredientes permitidos Fruta
	28	29	30		
	Ensalada fresca de temporada Caracolas en salsa de queso Abadejo crujiente casero con judías verdes Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de puerros y calabaza Salmón al horno con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Calamares a la romana con patatas Fideuà vegetal con pak choi Yogur		





SEPTIEMBRE

HALAL

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28	29	30		

7	Fresh seasonal salad Rice with vegetables Hake sticks with potatoes Fruit	8	Fresh seasonal salad Neapolitan wholemeal spaghetti Hake in seafood sauce Fruit	9	Fresh seasonal salad Minestrone soup (vegetable broth) Scrambled eggs with spring garlic Yogurt	10	Fresh seasonal salad Vegetable quesadilla with cheese Lentils with brown rice Fruit	11	Tomato soup Pasta, vegetable and cheese salad Fish and chips Fruit
14	Fresh seasonal salad Cream of legumes Fish fingers Fruit	15	Fresh seasonal salad Wholemeal pasta Piedmontese style Potato omelette with zucchini Fruit	16	Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan sausages with roasted potatoes Yogurt	17	Fresh seasonal salad Vegetable rice Baked salmon with carrot Fruit	18	Fresh seasonal salad Panini with permitted ingredients Beans with vegetables Fruit
21	Fresh seasonal salad Wholemeal spaghetti with vegetable bolognese Hake Provençal style with broccoli Fruit	22	Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Potato omelette with cheese Fruit	23	Fresh seasonal salad Rice with tomato and egg Anchovies in tempura with zucchini Yogurt	24	Fresh seasonal salad Vegetable soup Hake with lemon and vegetables Fruit	25	Fresh seasonal salad Chickpeas with vegetables Pizza with permitted ingredients Fruit
28	Fresh seasonal salad Pasta in cheese sauce Homemade crispy haddock with green beans Fruit	29	Fresh seasonal salad Leek and pumpkin cream Baked salmon with potatoes Fruit	30	Fresh seasonal salad Battered squid with potatoes Vegetable fideuà with pak choi Yogurt				
