

# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



**MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G PARA LOS REBOZADOS**

## JUAN FALCÓ

nov-18



**MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO**

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ARROZ CON MARISCO	POTE GALLEGO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	ESPAGUETIS C/ TOMATE Y VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
LACÓN PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CROQUETAS DE ATÚN ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	SOPA DE COCIDO	ARROZ C/VERDURA	BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA CAMPERA C/ LONCHA DE JAMÓN SERRANO	COCIDO MADRILEÑO	VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CTA LOMO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LENTEJAS CASERAS	J. VERDES REHOGADAS	CODITOS CON TOMATE	JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL	CREMA VICHYSOISE
RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FLAN	CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES A LA BOLOÑESA	PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE	PATATAS C/ CALAMARES	SOPA DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ARROZ CON MARISCO	POTE GALLEGO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	ESPAGUETIS C/ TOMATE Y VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
LACÓN PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE	HAMBURGUESA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CTA LOMO ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	SOPA DE COCIDO	ARROZ C/VERDURA	BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA C/ LONCHA DE JAMÓN SERRANO	COCIDO MADRILEÑO	VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CTA LOMO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LENTEJAS CASERAS	J. VERDES REHOGADAS	CODITOS CON TOMATE	JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL	CREMA VICHYSOISE
RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FLAN	CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	TERNERA EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES A LA BOLOÑESA	PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE	PATATAS C/ CALAMARES	SOPA DE COCIDO
TERNERA SALSA CON ENSALADA YOGUR	FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915

**MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROTEÍNA LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA**



**MENÚ SIN CERDO**

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ARROZ CON MARISCO	POTE GALLEGO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	TALLARINES C/ TOMATE Y VERDURAS	LENTEJAS CASERAS CROQUETAS DE ATUN
LACÓN PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE S/L	TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	O RAGOUT PAVO ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	SOPA DE COCIDO	FIDUEA VALENCIANA	BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA CAMPERA C/ LONCHA DE JAMÓN SERRANO	COCIDO MADRILEÑO	VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	CTA LOMO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LENTEJAS CASERAS	J. VERDES REHOGADAS	CODITOS CON TOMATE	JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL	CREMA VICHYSOISE
RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA	PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE	PATATAS C/ CALAMARES	SOPA DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA FRUTA Y LECHE S/L	COCIDO MADRILEÑO

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ARROZ CON MARISCO	J. BLANCAS C/ VERDURAS	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	TALLARINES C/ TOMATE Y VERDURAS	LENTEJAS CON VERDURAS
RAGOUT PAVO CON ENSALADA YOGUR	MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE	TORTILLA PATATA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CROQUETAS DE ATÚN ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	SOPA DE FIDEOS	FIDUEA VALENCIANA	BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ	JUDÍAS BLANCAS C/VERDURA
TORTILLA CAMPERA CON LONCHA DE QUESO	COCIDO DE POLLO	VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	SALCHICHAS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LENTEJAS C/ VERDURAS	J. VERDES REHOGADAS	CODITOS CON TOMATE	JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL	CREMA VICHYSOISE
RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FLAN	PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA O LASAÑA	PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE	PATATAS C/ CALAMARES	SOPA DE FIDEOS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	COCIDO DE POLLO

**MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA**



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ARROZ CON MARISCO	PATATAS ESTOFADAS	PURÉ DE VERDURAS	TALLARINES C/ TOMATE Y VERDURAS	SOPA MENUDILLOS
LACÓN PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE	TORTILLA PATATA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CROQUETAS DE ATÚN ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	SOPA DE AVE	ARROZ C/VERDURAS	BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ	MACARRONES C/TOMATE
TORTILLA CAMPERA C/ LONCHA DE JAMÓN SERRANO YOGUR	ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE	VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CTA LOMO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PATATAS RIOJANA	CREMA CALABACIN	CODITOS CON TOMATE	ARROZ INTEG CON TOMATE	CREMA VICHYSOISE
RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FLAN	CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA O LASAÑA	PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE	PATATAS C/ CALAMARES	SOPA DE AVE
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE

Para cualquier consulta: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915



**MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGI A SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO**

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ARROZ CON VERDURAS	POTE GALLEGO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	TALLARINES C/ TOMATE Y VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
LACÓN PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	TERNERA EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CROQUETAS DE POLLO ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	SOPA DE COCIDO	ARROZ C/VERDURAS	BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA CAMPERA C/ LONCHA DE JAMÓN SERRANO NATILLAS	COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LENTEJAS CASERAS	J. VERDES REHOGADAS	CODITOS CON TOMATE	JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL	CREMA VICHYSOISE
FTE POLLO PLANCHA CON ENSALADA FLAN	CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	TORTILLA PATATA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA O LASAÑA	PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE	PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	SALCHICHAS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE