

# MENÚ SEMANAL · Del 8 al 14 de julio del 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08-jul	09-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
<b>Menestra de verduras</b>	<b>Patatas marineras</b>	<b>Garbanzos con berza</b>	<b>Macarrones con atún</b>	<b>Judías verdes con chorizo</b>	<b>Paella mixta</b>	<b>Ensaladilla rusa</b>
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado		huevo, gluten, pescado	soja	puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, huevo, pescado	huevo, soja, pescado, puede tener gluten, crustáceos
P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/18,23HD/23,5G/8,2KCAL/227	P/6,7HD/18,3G/1,05KCAL/102	P/37,7HD/107,5G/16,3KCAL/747	P/4,78HD/5,61G/7,8KCAL/102	P/12,3HD/27,4G/5,74KCAL/273	P/2,7HD/19,76G/6,68KCAL/157
<b>Escalope de lomo</b>	<b>Albóndigas con tomate</b>	<b>Morcillo guisado</b>	<b>Pollo guisado</b>	<b>Limanda en salsa</b>	<b>Costilla guisada</b>	<b>Pollo al horno</b>
	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	puede tener soja, sulfitos		pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/6,8HD/6,8G/9,72KCAL/142	P/19,15HD/6,69G/5,93KCAL/256	P/13,3HD/7,2G/1,2KCAL/90	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/17,2HD/0,2G/15,3KCAL/281	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
<b>Ensalada</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Pimientos asados</b>	<b>Huevo duro con pimentón</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Pimientos al ajillo</b>
				huevo		
P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/3,5HD/2,5G/1,75KCAL/81	P/12,5HD/0,3G/10,5KCAL/145	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,5HD/5,4G/0,5KCAL/93
<b>Fruta del tiempo / Yogur</b>	<b>Natillas</b>	<b>Manzana asada</b>	<b>Fruta del tiempo / Yogur</b>	<b>Flan</b>	<b>Fruta del tiempo / Yogur</b>	<b>Helado</b>
leche y derivados	puede tener huevo, leche y derivados		leche y derivados	leche y derivados, puede tener huevo	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/3,7HD/15,4G/2,9KCAL/104	P/0,43HD/42,42G/0,27KCAL/162	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/3,9HD/24,4G/10,8KCAL/211
<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>
<b>Sopa de pescado</b>	<b>Pisto de verduras</b>	<b>Sopa de gallina</b>	<b>Patatas con puerros</b>	<b>Sopa de verduras</b>	<b>Crema de calabaza</b>	<b>Sopa de ave</b>
pescado		puede tener huevo, gluten			puede tener leche y derivados	huevo, gluten
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/0,79HD/5,58G/5,63KCAL/72	P/15,4HD/52,26G/6,6KCAL/139	P/3,22HD/34,25G/4,1KCAL/180	P/1,3HD/6,8G/0,2KCAL/30	P/3,21HD/12,48G/17,72KCAL/207	P/19,2HD/62,03G/6,44KCAL/129
<b>Caella a la romana</b>	<b>Tortilla francesa con atún</b>	<b>Filete de merluza en salsa verde</b>	<b>Sándwich mixto</b>	<b>Fritos variados</b>	<b>Escalopines de pollo</b>	<b>Huevos a la riojana</b>
pescado, huevo, gluten	huevo, pescado	pescado, puede tener gluten	gluten, soja, leche y derivados	gluten, leche y derivados, pescado, puede tener moluscos	puede tener huevo, gluten	huevo, soja
P/26,15HD/10,78G/8,97KCAL/228	P/10,28HD/1,43G/18,97KCAL/14,7	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/11,99HD/25,01G/11,13KCAL/250	P/10,54HD/50,17G/17,35KCAL/402	P/16,4HD/14,3G/17,8KCAL/194	P/9,78HD/7,72G/9,2KCAL/172
<b>Tomates asados</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Tomate en aliño</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Tomate en aliño</b>	<b>Ensalada</b>
P/0,79HD/4,93G/0,43KCAL/57	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59
<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>
leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77

## TERCERA ACTIVIDAD LEÓN

### INDICACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

- \*Todos los platos que lleven caldo de pescado, carne o verduras, pueden contener: soja, gluten, leche, crustáceos y pescado.
- \*Las salsas o platos que lleven harina pueden contener soja y gluten
- \*Los platos que lleven en su elaboración vino de cocinar o vinagre, marisco o pollo congelado, contienen dióxido de azufre y sulfitos.
- \*Los platos que lleven colorante pueden contener sésamo, mostaza y apio.
- \*En caso de añadir fideos a las sopas, tener en cuenta que contienen cereales y huevo.
- \*En caso de utilizar apio para cualquier elaboración deberá indicarse, ya que es un alérgeno.
- \*Avisar cuando los purés cremas y demás elaboraciones lleven leche o derivados, ya que son otro alérgeno.

Nota: Todos los días se dispondrá de una bandeja de fruta a disposición de los residentes (un tipo de fruta por día)

Se respetará siempre la elaboración que se especifica en el menú ya sea plancha, horno, hervido, frito..

Todos los segundos aunque no se especifique irán acompañados de guarnición de ensalada

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

Ingredientes que puede contener la ensalada (lechuga, maíz, zanahoria rallada, remolacha rallada, atún, huevo)

Calibración: Las calibraciones están determinadas por ración ( Kcal/ Pt/ Hc/ Lip)

(\*)Desayuno y merienda: café con leche, infusión, galletas, bollería, zumos, fruta, embutido....etc. Calibración para café con leche, azúcar, magdalena y zumo

**EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS**

Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces

# MENÚ SEMANAL · DIETA ESPECIAL · Del 8 al 14 de julio del 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08-jul	09-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Menestra de verduras	Patatas con judías verdes	Puré de garbanzos con verduras	Macarrones con verduritas y aceite de oliva	Judías verdes con patata al vapor	Arroz con pollo / pescado blanco / verduras	Ensaladilla rusa-sin mahonesa-sin alimentos grasos
			huevo,gluten		pescado	huevo, pescado, puede tener gluten, crustáceos,soja
P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/3,51HD/27,51G/3,3KCAL/146	P/9,2HD/22,1G/5,3KCAL/119	P/7,3HD/27,34G/5,12KCAL/274	P/2,0HD/10,0G/4,0KCAL/86	P/6,6HD/32,8G/12,1KCAL/278	P/1,86HD/16,68G/5,45KCAL/122
Pechuga de pollo plancha	Rape al limón	Morcillo (ternera) al vapor	Pollo al horno	Limanda en salsa	Huevo escalfado	Pollo al horno
	pescado	puede tener soja		pescado, puede tener gluten	huevo	
P/21,99HD/0,5G/1,27KCAL/91	P/14,87HD/0,2G/0,67KCAL/89	P/19,15HD/0,2G/3,48KCAL/113	P/22,59HD/4,29G/9,37KCAL/183	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/12,53HD/0,77G/9,9KCAL/146	P/22,59HD/4,29G/9,37KCAL/183
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Pimientos asados	Ensalada	Ensalada	Pimientos al ajillo
P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/3,5HD/2,5G/1,75KCAL/81	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,5HD/5,4G/0,5KCAL/93
Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Manzana asada sin azúcar	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado
leche y derivados	leche y derivados		leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/0,43HD/42,42G/0,27KCAL/162	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Sopa de pescado (blanco)	Pisto de verduras (tomate sin piel y sin pepitas)	Sopa de gallina	Patatas con puerros	Sopa de verduras	Crema de calabaza (sin leche ni derivados)	Sopa de ave
pescado		puede tener huevo, gluten				huevo, gluten
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/0,79HD/5,58G/5,63KCAL/72	P/15,4HD/52,26G/6,6KCAL/139	P/3,22HD/34,25G/4,1KCAL/180	P/1,76HD/5,13G/1,9KCAL/42	P/1,2HD/6,5G/0,1KCAL/26	P/15,4HD/52G/6,6KCAL/329
Caella al horno / plancha	Huevo revuelto	Filete de merluza en salsa verde	Lomos de halibut a la plancha / horno	Queso fresco y tomate en aliño (sin piel, sin pepitas)	Escalope de pollo plancha	Huevo escalfado
pescado, puede tener gluten	huevo	pescado, puede tener gluten	pescado, puede tener gluten	leche y derivados		huevo, soja
P/13,7HD/3,39G/2,28KCAL/119	P/13,84HD/2,08G/16,18KCAL/212	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/20,81HD/3,75G/5,29KCAL/110	P/12,87HD/9,33G/8,53KCAL/163	P/11,6HD/15G/10,5KCAL/203	P/12,53HD/0,77G/9,9KCAL/146
Tomates asados (sin piel y sin pepitas)	Ensalada	Tomate en aliño (sin piel y sin semillas)	Ensalada	Ensalada	Tomate en aliño	Ensalada
P/0,79HD/4,93G/0,43KCAL/57	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/2,79HD/4,07G/2,72KCAL/49	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/2,79HD/4,07G/2,72KCAL/49	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19
Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado
leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77

## TERCERA ACTIVIDAD LEÓN

### INDICACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

- \*Todos los platos que lleven caldo de pescado, carne o verduras, pueden contener: soja, gluten, leche, crustáceos y pescado.
- \*Las salsas o platos que lleven harina pueden contener soja y gluten
- \*Los platos que lleven en su elaboración vino de cocinar o vinagre, marisco o pollo congelado, contienen dióxido de azufre y sulfitos.
- \*Los platos que lleven colorante pueden contener sésamo, mostaza y apio.
- \*En caso de añadir fideos a las sopas, tener en cuenta que contienen cereales y huevo.
- \*En caso de utilizar apio para cualquier elaboración deberá indicarse, ya que es un alérgeno.
- \*Avisar cuando los purés cremas y demás elaboraciones lleven leche o derivados, ya que son otro alérgeno.

Nota: Todos los días se dispondrá de una bandeja de fruta a disposición de los residentes (un tipo de fruta por día)

Se respetará siempre la elaboración que se especifica en el menú ya sea plancha, horno, hervido, frito..

Todos los segundos aunque no se especifique irán acompañados de guarnición de ensalada

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

Ingredientes que puede contener la ensalada (lechuga, maíz, zanahoria rallada, remolacha rallada, atún, huevo)

Calibración: Las calibraciones están determinadas por ración ( Kcal/ Pt/ Hc/ Lip)

(\*)Desayuno y merienda: café con leche, infusión, galletas, bollería, zumos, fruta, embutido....etc. Calibración para café con leche, azúcar, magdalena y zumo

**EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS**

Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08-jul	09-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
<b>Menestra de verduras</b>	<b>Patatas marineras (servir sin marisco)</b>	<b>Garbanzos con berza</b>	<b>Macarrones con atún</b>	<b>Judías verdes con tomate</b>	<b>Paella mixta (servir sin marisco)</b>	<b>Ensaladilla rusa</b>
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado		huevo, gluten, pescado		puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, huevo, pescado	huevo, soja, puede gluten
P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/18,23HD/23,5G/8,2KCAL/227	P/6,7HD/18,3G/1,05KCAL/102	P/37,7HD/107,5G/16,3KCAL/747	P/8,2HD/5,01G/8,3KCAL/163	P/19,3HD/25,69G/6,67KCAL/259	P/5,27HD/11,96G/5,07KCAL/119
<b>Escalope de lomo (desmenuzado)</b>	<b>Albóndigas con tomate</b>	<b>Morcillo guisado (picadito)</b>	<b>Pollo guisado (desmenuzado)</b>	<b>Limanda en salsa</b>	<b>Costilla guisada (desmenuzada)</b>	<b>Pollo al horno (desmenuzado)</b>
	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	puede tener soja, sulfitos		pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/6,8HD/6,8G/9,72KCAL/142	P/19,15HD/6,69G/5,93KCAL/256	P/13,3HD/7,2G/1,2KCAL/90	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/17,2HD/0,2G/15,3KCAL/281	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
<b>Ensalada</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Pimientos asados</b>	<b>Huevo duro con pimentón (muy picadito)</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Pimientos al ajillo</b>
				huevo		
P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/3,5HD/2,5G/1,75KCAL/81	P/12,5HD/0,3G/10,5KCAL/145	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,5HD/5,4G/0,5KCAL/93
<b>Fruta del tiempo / Yogur</b>	<b>Natillas</b>	<b>Manzana asada</b>	<b>Fruta del tiempo / Yogur</b>	<b>Flan</b>	<b>Fruta del tiempo / Yogur</b>	<b>Helado</b>
leche y derivados	puede tener huevo, leche y derivados		leche y derivados	leche y derivados, puede tener huevo	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/5,07HD/10,85G/3,5KCAL/125	P/0,43HD/42,4G/0,27KCAL/162	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/4,3HD/27,5G/4,8KCAL/172	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,9HD/24,4G/10,8KCAL/211
<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>
<b>Sopa de pescado</b>	<b>Pisto de verduras</b>	<b>Sopa de gallina</b>	<b>Patatas con puerros (picadito)</b>	<b>Sopa de verduras</b>	<b>Crema de calabaza</b>	<b>Sopa de ave</b>
pescado		puede tener huevo, gluten			puede tener leche y derivados	huevo, gluten
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/0,79HD/5,58G/5,63KCAL/72	P/15,4HD/52,26G/6,6KCAL/139	P/3,22HD/34,25G/4,1KCAL/180	P/1,3HD/6,8G/0,2KCAL/30	P/3,21HD/12,48G/17,72KCAL/207	P/19,2HD/62,03G/6,44KCAL/129
<b>Caella a la romana</b>	<b>Tortilla francesa con atún</b>	<b>Filete de merluza en salsa verde</b>	<b>Queso fresco, tomate y huevo duro muy picadito</b>	<b>Fritos variados</b>	<b>Escalopines de pollo empanados (desmenuzados)</b>	<b>Huevos a la riojana (muy picaditos)</b>
pescado, huevo, gluten	huevo, pescado	pescado, puede tener gluten	huevo, leche y derivados	gluten, leche y derivados, pescado, puede tener moluscos	huevo, gluten	huevo, soja
P/26,15HD/10,78G/8,97KCAL/228	P/10,28HD/1,43G/18,97KCAL/14,7	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/25,40HD/10,45G/19,1KCAL/317	P/10,54HD/50,17G/17,35KCAL/402	P/16,4HD/14,3G/17,8KCAL/194	P/9,78HD/7,72G/9,2KCAL/172
<b>Tomates asados</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Tomate en aliño</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Ensalada</b>	<b>Tomate en aliño</b>	<b>Ensalada</b>
P/0,79HD/4,93G/0,43KCAL/57	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59
<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>	<b>Fruta de temporada o Yogur</b>
leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64

## TERCERA ACTIVIDAD LEÓN

### INDICACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

- \*Todos los platos que lleven caldo de pescado, carne o verduras, pueden contener: soja, gluten, leche, crustáceos y pescado.
- \*Las salsas o platos que lleven harina pueden contener soja y gluten
- \*Los platos que lleven en su elaboración vino de cocinar o vinagre, marisco o pollo congelado, contienen dióxido de azufre y sulfitos.
- \*Los platos que lleven colorante pueden contener sésamo, mostaza y apio.
- \*En caso de añadir fideos a las sopas, tener en cuenta que contienen cereales y huevo.
- \*En caso de utilizar apio para cualquier elaboración deberá indicarse, ya que es un alérgeno.
- \*Avisar cuando los purés cremas y demás elaboraciones lleven leche o derivados, ya que son otro alérgeno.

Nota: Todos los días se dispondrá de una bandeja de fruta a disposición de los residentes (un tipo de fruta por día)

Se respetará siempre la elaboración que se especifica en el menú ya sea plancha, horno, hervido, fri

Todos los segundos aunque no se especifique irán acompañados de guarnición de ensalada

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

Ingredientes que puede contener la ensalada (lechuga, maíz, zanahoria rallada, remolacha rallada, atún, huevo)

Calibración: Las calibraciones están determinadas por ración ( Kcal/ Pt/ Hc/ Lip)

(\*)Desayuno y merienda: café con leche, infusión, galletas, bollería, zumos, fruta, embutido....etc. Calibración para café con leche, azúcar, magdalena y zumo

**EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS**

Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuets	Altramuces

# MENÚ SEMANAL · HIPOCALÓRICA · Del 8 al 14 de julio del 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08-jul	09-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Alubias blancas con verduras	Fideo de pollo	Garbanzos con espinacas	Ensalada campera	Judías verdes con cachelos	Menestra de verduras	Arroz con pollo / pescado / verduras
	huevo, gluten		puede tener huevo, gluten, soja, pescado, crustáceos			
P/4,9HD/10,0G/0,7KCAL/76	P/9,3HD/11,37G/4,59KCAL/131	P/4,2HD/10,1G/5,3KCAL/119	P/2,7HD/10,2G/6,68KCAL/259	P/2,0HD/10,0G/4,0KCAL/86	P/3,3HD/6,6G/0,5KCAL/45	P/6,6HD/32,8G/12,1KCAL/278
Pechuga de pollo plancha	Lomo encebollado	Filete ruso plancha	Magro de cerdo estofado	Pollo al horno con manzana	Merluza a la plancha	Ternera guisada
		gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	soja		pescado	puede tener sulfitos
P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/20,99HD/0,5G/3,41KCAL/120	P/20HD/0,5G/13,2KCAL/205	P/22,2HD/0,0G/2,9KCAL/156	P/20,33HD/0G/2,7KCAL/111	P/22,3HD/0,3G/4,2KCAL/132	P/11,3HD/1,37G/6,6KCAL/123
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Pimientos ajillo	Ensalada	Ensalada	Ensalada
P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,5HD/5,4G/0,5KCAL/93	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59
Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Manzana asada sin azúcar	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado	Fruta del tiempo / Yogur desnatado
leche y derivados	leche y derivados		leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/0,43HD/42,42G/0,27KCAL/162	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Sopa de pescado	Coliflor rehogada	Sopa de verduras	Sopa de ave	Consomé de marisco	Sopa de cebolla	Pisto de verduras con tomate
pescado			puede tener huevo, gluten	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	puede tener huevo, gluten	
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/3,8HD/7,59G/2,08KCAL/77	P/1,76HD/5,13G/1,9KCAL/42	P/19,2HD/62,03G/6,44KCAL/129	P/11,05HD/8,4G/1,99KCAL/102	P/1,5HD/3,3G/0,7KCAL/23	P/0,79HD/5,58G/5,63KCAL/72
York plancha con ensalada	Tortilla francesa	Alitas al ajillo al horno	Tilapia al horno	Huevo escalfado	Fiambre variado y ensalada	Huevos rellenos de atún sin mahonesa
soja	huevo		pescado	huevo	soja, puede tener leche y derivados	huevo, pescado
P15,8HD/9,73G/5,7KCAL/189	P/6,37HD/0,89G/8,13KCAL/104	P/32,6HD/10,29G/5,3KCAL/177	P/20,08HD/0,3G/1,7KCAL/96	P/6,26HD/0,38G/4,95KCAL/73	P/9,07HD/5,38G/11,42KCAL/150	P/32,76HD/8,32G/15,6KCAL/186
Tomate en aliño	Verduras rehogadas	Espárragos	Ensalada	Patatas al vapor	Tomate en aliño	Ensalada
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/2,51HD/9G/2,45KCAL/87	P/2,2HD/3,8G/0,12KCAL/20	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59	P/2,2HD/15,7G/0,1KCAL/73	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,11HD/2,99G/0,28KCAL/59
Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado	Fruta de temporada o Yogur desnatado
leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77	P/23HD/23,2G/25KCAL/123 P/4,5HD/13,8G/0,3KCAL/77

## TERCERA ACTIVIDAD LEÓN

### INDICACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

- \*Todos los platos que lleven caldo de pescado, carne o verduras, pueden contener: soja, gluten, leche, crustáceos y pescado.
- \*Las salsas o platos que lleven harina pueden contener soja y gluten
- \*Los platos que lleven en su elaboración vino de cocinar o vinagre, marisco o pollo congelado, contienen dióxido de azufre y sulfitos.
- \*Los platos que lleven colorante pueden contener sésamo, mostaza y apio.
- \*En caso de añadir fideos a las sopas, tener en cuenta que contienen cereales y huevo.
- \*En caso de utilizar apio para cualquier elaboración deberá indicarse, ya que es un alérgeno.
- \*Avisar cuando los purés cremas y demás elaboraciones lleven leche o derivados, ya que son otro alérgeno.

Nota: Todos los días se dispondrá de una bandeja de fruta a disposición de los residentes (un tipo de fruta por día)

Se respetará siempre la elaboración que se especifica en el menú ya sea plancha, horno, hervido, frito..

Todos los segundos aunque no se especifique irán acompañados de guarnición de ensalada

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

Ingredientes que puede contener la ensalada (lechuga, maíz, zanahoria rallada, remolacha rallada, atún, huevo)

Calibración: Las calibraciones están determinadas por ración ( Kcal/ Pt/ Hc/ Lip)

(\*)Desayuno y merienda: café con leche, infusión, galletas, bollería, zumos, fruta, embutido....etc. Calibración para café con leche, azúcar, magdalena y zumo

**EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS**

Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces



# MENÚ SEMANAL · TURMIX · Del 8 al 14 de julio del 2024

LUNES 08-jul	MARTES 09-jul	MIÉRCOLES 10-jul	JUEVES 11-jul	VIERNES 12-jul	SÁBADO 13-jul	DOMINGO 14-jul
<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
Puré de verduras, arroz y carne <small>puede tener soja</small> P/36,87HD/59,07G/15,28KCAL/519	Turmix patatas marineras <small>moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado</small> P/20,28HD/33,28G/5,47KCAL/340	Puré de garbanzos, patata, verduras y carne <small>puede tener soja</small> P/32,8HD/41,3G/12,28KCAL/529	Puré de verduras, pasta y carne <small>huevo, gluten, puede tener soja</small> P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	Puré de verduras, patata y pescado <small>pescado</small> P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	Puré de verduras, arroz y carne <small>puede tener soja</small> P/36,87HD/59,07G/15,28KCAL/519	Puré de verduras, patata y carne <small>puede tener soja</small> P/40,28HD/44,94G/36,91KCAL/493
<b>Fruta triturada</b>	<b>Natillas</b>	<b>Compota de manzana</b>	<b>Fruta triturada</b>	<b>Flan</b>	<b>Fruta triturada</b>	<b>Helado</b>
	<small>puede tener huevo, leche y derivados</small>					<small>leche y derivados</small>
P/23HD23,2G/8,42KCAL/123	P/5,07HD/10,85G/3,5KCAL/125	P/0,2HD/20,73G/0,07KCAL/83	P/23HD23,2G/8,42KCAL/123	P/4,3HD/27,5G/4,8KCAL/172	P/23HD23,2G/8,42KCAL/123	P/3,9HD/24,4G/10,8KCAL/211
<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>	<b>Cena</b>
Puré de verduras, pasta y pescado <small>pescado, huevo, gluten</small> P/28,1HC/29,5G/3,5KCAL/492	Puré de verduras, arroz, huevo y york <small>huevo, soja</small> P/21,16HD/50,39G/26,97KCAL/563	Puré de verduras, patata y pescado <small>pescado</small> P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	Puré de verduras, arroz, huevo y pescado <small>huevo, pescado</small> P/32,25HD/36,57G/23,71KCAL/519	Puré de verduras, carne y pasta <small>huevo, gluten, puede tener soja</small> P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	Puré de verduras, patata y pescado <small>pescado</small> P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	Puré de verduras, arroz y pescado <small>pescado</small> P/30,93HD/58,41G/10,82KCAL/457
<b>Yogur</b>	<b>Yogur</b>	<b>Yogur</b>	<b>Yogur</b>	<b>Yogur</b>	<b>Yogur</b>	<b>Yogur</b>
<small>leche y derivados</small>	<small>leche y derivados</small>	<small>leche y derivados</small>	<small>leche y derivados</small>	<small>leche y derivados</small>	<small>leche y derivados</small>	<small>leche y derivados</small>
P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64	P/3,2HD/3,9G/3,9KCAL/64

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO  
Nºcol. CYL00151

## TERCERA ACTIVIDAD LEÓN

EN CASO DE AÑADIR ALGUNO DE ESTOS INGREDIENTES A LOS PLATOS O LOS OBSERVEMOS EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA, DEBEMOS ANOTARLO EN EL MENÚ E INFORMAR A LAS PERSONAS OPORTUNAS

Frutos de cáscara	Gluten (trigo, cebada, centeno, avena)	Moluscos	Soja	Huevo	Sésamo	Crustáceos
Dióxido de azufre y sulfitos	Leche y derivados	Pescado	Apio	Mostaza	Cacahuetes	Altramuces