tercera actividad

MENÚ SEMANAL · Del 3 al 9 de noviembre del 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Alubias blancas con verduras	**Fideua de marisco y pescado**	**Lentejas estofadas**	**Patatas con costilla**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verduras**	**Paella mixta**
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, pescado, puede tener huevo	puede tener soja	puede tener soja			puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, pescado, soja, huevo
P/4,9HD/10,0G/0,7KCAL/76	P/6,03HD/13,5G/6,2KCAL/142	P/3,4HD/10,2G/3,5KCAL/85	P/5,97HD/10,29G/8,06KCAL/141	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/7,73HD/15,5G/5,65KCAL/147
Pechuga de pollo empanada	**Lomo encebollado**	**Filete ruso en salsa**	**Sajonia**	**Cocido compleo**	**Bacalao al ajoarriero**	**Pollo al horno**
		gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	soja	puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados	pescado	
P/15,1HD/18,3G/8,04KCAL/210	P/20,99HD/0,5G/3,41KCAL/120	P/14,27HD/2,42G/16,03KCAL/215	P/18,61HD/4,49G/6,78KCAL/154	P/23,2HD/19,3G/30,41KCAL/509	P/22,15HD/0G/1,05KCAL/100	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**
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/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19
Fruta del tiempo / Yogur	**Natillas**	**Manzana asada**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Flan**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Tarta**
	huevo, leche y derivados					huevo, gluten, leche y derivados, puede tener frutos de cáscara
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/4,4HD/20,4G/18KCAL/257
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Sopa de verduras	**Crema de zanahoria**	**Judías verdes al ajoarrierio**	**Sopa de ave**	**Sopa de cocido**	**Crema de calabacín**	**Brócoli con patatas**
puede tener huevo, gluten	puede tener leche y derivados		puede tener huevo, gluten	huevo, gluten, puede tener soja	puede tener leche y derivados	
P/1,76HD/5,13G/1,9KCAL/42	P/1,66HD/2,9G/3,04KCAL/45	P/8,03HD/14,1G/3,06KCAL/192	P/19,2HD/62,03G/6,44KKCAL/129	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/3,05HD/3,7G/3,5KCAL/118	P/10,58HD/15,93G/8,59KCAL/165
Croquetas	**Tortilla de patata**	**Merluza a la romana**	**Empanada de atún**	**Huevos fritos**	**Embutido variado**	**Rape en salsa**
gluten, leche y derivados	huevo	pescado, huevo, gluten	gluten, pescado,huevo, sulfitos, leche y derivados, puede tener	Huevo duro con pimentón	soja, leche y derivados	pescado
P/5,78HD/20,4G/5,32KCAL/154	P/6,63HD/9,26G/6,93KCAL/126	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/8HD/21G/18KCAL/283	P/13,4HD/0,3G/13,4KCAL/185	P/9,07G/5,38G/11,42KCAL/150	P/19,58HD/2,37G/4,19KCAL/171
Tomate en aliño	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas fritas**	**Tomate en aliño**	**Espárragos con mahonesa**
						huevo, sojsa
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	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/3,48HD/35,62G/14,03KCAL/273	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/,29HD/5,14G/22,98KCAL/234
Fruta de temporada o Yogur	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**
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

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO
Nºcol. CYL00151

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)

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

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

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

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

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 3 al 9 de noviembre del 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Puré de alubias blancas con verduras	**Fideuá de pollo**	**Puré de lentejas con verduras**	**Parrillada de verduras**	**Puré de garbanzos con espinacas**	**Menestra de verduras**	**Arrroz con pollo**
	huevo, gluten					
P/9,1HD/17,3G/2,3KCAL/173	P/9,3HD/11,37G/4,59KCAL/131	P/23HD/55,3G/1,3KCAL/196	P/2,2HD/10G/0,7KCAL/55	P/4,2HD/25,1G/5,3KCAL/219	P/3,3HD/6,6G/0,5KCAL/45	P/5,66HD/19,3G/5,44KCAL/150
Pechuga de pollo plancha	**Fogonero plancha**	**Filete ruso plancha (carne de pollo)**	**Revuelto de guisantes**	**Morcillo en su jugo**	**Bacalao plancha**	**Pollo al horno**
	pescado	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	huevo	puede tener soja	pescado	
P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/19,24HD/3,08G/1,01KCAL/108	P/20HD/0,5G/13,2KCAL/205	P/19,26HD/16,54G/16,58KCAL/293	P/19,15HD/2,28G/3,97KCAL/293	P/20,91HD/0,41G/3,59KCAL/122	P/22,59HD/4,29G/9,37KCAL/183
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**
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/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19
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 verduras	**Crema de zanahoria (sin leche ni derivados)**	**Judías verdes rehogadas**	**Sopa de caldo**	**Consomé de pescado blanco**	**Crema de calabacín (sin leche ni derivados)**	**Brócoli con patata**
puede tener huevo, gluten				pescado		
P/1,76HD/5,13G/1,9KCAL/42	P/1,66HD/2,9G/3,04KCAL/45	P/2,3HD/10,53G/1,73KCAL/67	P/1,5HD/3,3G/0,7KCAL/23	P/19,09HD/2,97G/7,86KCAL/154	P/2,46HD/5,81G/3,9KCAL/68	P/10,58HD/15,93G/8,59KCAL/165
Lomos de halibut a la plancha / horno	**Huevo revuelto**	**Merluza a la plancha**	**Tilapia al horno**	**Huevo cocido en aliño con aceite de oliva**	**Queso fresco y tomate en aliño (sin piel, sin pepitas)**	**Rape en su jugo**
pescado, puede tener gluten	huevo	pescado	pescado	huevo	leche y derivados	pescado,
P/20,81HD/3,75G/5,29KCAL/110	P/13,84HD/2,08G/16,18KCAL/212	P/17,79HD/0,17G/1,77KCAL/92	P/20,08HD/0,3G/1,7KCAL/96	P/12,53HD/1,12G/24,07KCAL/273	P/13,57HD/10,71G/22,03KCAL/300	P/18,56HD/1,2G/1,95KCAL/97
Tomate en aliño (sin piel y sin semillas)	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas al vapor**	**Tomate en aliño (sin piel y sin semillas)**	**Espárragos**
P/1,58HD/4,76G/13,7KCAL/155	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/2,2HD/15,7G/0,1KCAL/73	P/1,58HD/4,76G/13,7KCAL/155	P/2,2HD/3,88G/0,12KCAL/20
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

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO
Nºcol. CYL00151

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)

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

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

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

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

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 · SIN GLUTEN · Del 3 al 9 de noviembre del 2025

tercera actividad

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Alubias blancas con verduras	**Fideua (pasta sin gluten) con pescado y verduras (SIN PREPARADO DE MARISCO)**	**Lentejas estofadas**	**Patatas con costilla**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verduras**	**Paella mixta (SIIN PREPARADO DE MARISCO)**
	huevo, pescado, puede tener soja, sulfitos	puede tener soja	puede tener soja			puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, pescado, soja, huevo
P/4,9HD/10,0G/0,7KCAL/76	P/18,24HD/16,38G/5,1KCAL/191	P/3,4HD/10,2G/3,5KCAL/85	P/5,97HD/10,29G/8,06KCAL/141	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/19,3HD/28,5G/6,67KCAL/259
Pechuga de pollo plancha	**Lomo encebollado**	**York plancha**	**Sajonia**	**Morcillo**	**Bacalao al ajoarriero**	**Pollo al horno**
		soja	soja	puede tener soja	pescado	
P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/20,99HD/0,5G/3,41KCAL/120	P/21,2HD/2,3G/19,6KCAL/153	P/18,61HD/4,49G/6,78KCAL/154	P/6HD/1,7G/18,3KCAL/102	P/22,15HD/0G/1,05KCAL/100	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**
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/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19
Fruta del tiempo / Yogur	**Natillas**	**Manzana asada**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Flan**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Tarta SIN GLUTEN**
	huevo, leche y derivados					huevo, leche y derivados, puede tener frutos de cáscara
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/4,4HD/20,4G/18KCAL/257
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Sopa de verduras (PASTA SIN GLUTEN)	**Crema de zanahoria**	**Judías verdes al ajoarriero**	**Sopa de ave (PASTA SIN GLUTEN)**	**Sopa de cocido (PASTA SIN GLUTEN)**	**Crema de calabacín**	**Brócoli con patatas**
puede tener huevo	puede tener leche y derivados		puede tener huevo	huevo, puede tener soja	puede tener leche y derivados	
P/1,64HD/6,49G/1,26KCAL/31	P/1,66HD/2,9G/3,04KCAL/45	P/8,03HD/14,1G/3,06KCAL/192	P/14,67HD/46,64G/5,39KKCAL/87	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/3,05HD/3,7G/3,5KCAL/118	P/10,58HD/15,93G/8,59KCAL/165
Lomos de halibut a la plancha / horno (HARINA SIN GLUTEN)	**Tortilla de patata**	**Merluza al horno / plancha (HARINA SIN GLUTEN)**	**Tilapia al horno (HARINA SIN GLUTEN)**	**Huevos fritos**	**Embutido variado**	**Rape en salsa (HARINA SIN GLUTEN)**
pescado, puede tener huevo	huevo	pescado	pescado	Huevo duro con pimentón	soja, leche y derivados	pescado
P/20,81HD/3,75G/5,29KCAL/110	P/6,63HD/9,26G/6,93KCAL/126	P/22,3HD/0,3G/4,2KCAL/132	P/20,08HD/0,3G/1,7KCAL/96	P/13,4HD/0,3G/13,4KCAL/185	P/9,07G/5,38G/11,42KCAL/150	P/17,98HD/3,64G/3,53KCAL/149
Tomate en aliño	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas fritas**	**Tomate en aliño**	**Espárragos con mahonesa**
						huevo, soja
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	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/3,48HD/35,62G/14,03KCAL/273	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/,29HD/5,14G/22,98KCAL/234
Fruta de temporada o Yogur	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**
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

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO
Nºcol. CYL00151

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)

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

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

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

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

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 · FÁCIL MASTICACIÓN · Del 3 al 9 de noviembre del 2025

tercera actividad

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Alubias blancas con verduras	**Fideua de marisco y pescado (servir sin marisco)**	**Lentejas estofadas**	**Patatas con costilla (desmenuzada)**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verduras**	**Paella mixta (servir sin marisco)**
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, pescado, puede tener huevo	puede tener soja	puede tener soja			puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, pescado, soja, huevo
P/4,9HD/10,0G/0,7KCAL/76	P/6,03HD/13,5G/6,2KCAL/142	P/3,4HD/10,2G/3,5KCAL/85	P/5,97HD/10,29G/8,06KCAL/141	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/7,73HD/15,5G/5,65KCAL/147
Pechuga de pollo empanada (desmenuzada)	**Yorka a la plancha**	**Filete ruso en salsa**	**Tortilla francesa**	**Cocido completo-muy picadito**	**Bacalao al ajoarriero**	**Pollo al horno desmenuzado**
	soja	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	huevo	puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados	pescado	
P/15,1HD/18,3G/8,04KCAL/210	P/14,23HD/5,74G/5,43KCAL/170	P/14,27HD/2,42G/16,03KCAL/215	P/10,28HD/1,43G/13,11KCAL/168	P/23,2HD/19,3G/30,41KCAL/509	P/22,15HD/0G/1,05KCAL/100	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Pimientos del piquillo**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Pimientos asados troceados**
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/9,68HD/3,63G/2,89KCAL/80	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/3,87HD/17,5G/4,3KCAL/123
Fruta del tiempo / Yogur	**Natillas**	**Manzana asada**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Flan**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Tarta**
	huevo, leche y derivados					huevo, gluten, leche y derivados, puede tener frutos de cáscara
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/4,4HD/20,4G/18KCAL/257
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Sopa de verduras	**Crema de zanahoria**	**Judías verdes al ajoarriero picaditas**	**Sopa de ave**	**Sopa de cocido**	**Crema de calabacín**	**Brócoli con patatas**
puede tener huevo,g luten	puede tener leche y derivados		puede tener huevo, gluten	huevo, gluten, puede tener soja	puede tener leche y derivados	
P/1,76HD/5,13G/1,9KCAL/42	P/1,66HD/2,9G/3,04KCAL/45	P/8,03HD/14,1G/3,06KCAL/192	P/19,2HD/62,03G/6,44KKCAL/129	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/3,05HD/3,7G/3,5KCAL/118	P/10,58HD/15,93G/8,59KCAL/165
Croquetas (desmenuzadas)	**Tortilla de patata**	**Merluza a la romana**	**Empanada de atún (muy picadita)**	**Huevos fritos**	**Fiambre de pavo, york y queso fresco**	**Rape en salsa**
gluten, leche y derivados	huevo	pescado, huevo, gluten	gluten, pescado,huevo, sulfitos, leche y derivados, puede tener	Huevo duro con pimentón	soja, leche y derivados,	pescado
P/5,78HD/20,4G/5,32KCAL/154	P/6,63HD/9,26G/6,93KCAL/126	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/8HD/21G/18KCAL/283	P/13,4HD/0,3G/13,4KCAL/185	P/9,07G/5,38G/11,42KCAL/150	P/19,58HD/2,37G/4,19KCAL/171
Tomate en aliño (troceado)	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas fritas**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	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/3,48HD/35,62G/14,03KCAL/273	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19
Fruta de temporada o Yogur	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**	**Fruta de temporada o Yogur**
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

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO
Nºcol. CYL00151

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)

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

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

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

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

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 · HIPOCALÓRICA· Del 3 al 9 de noviembre del 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Alubias blancas con verduras	**Fideuá de pollo**	**Lentejas estofadas con verduras**	**Patatas con judías verdes**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verduras**	**Arroz con pollo**
	huevo, gluten					
P/4,9HD/10,0G/0,7KCAL/76	P/9,3HD/11,37G/4,59KCAL/131	P/23HD/55,3G/1,3KCAL/296	P/3,53HD/27,23G/0,22KCAL/168	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/3,3HD/6,6G/0,5KCAL/45	P/5,66HD/19,3G/5,44KCAL/150
Pechuga de pollo plancha	**Lomo encebollado**	**Filete ruso plancha**	**York plancha**	**Morcillo**	**Bacalao al ajoarriero**	**Pollo al horno**
		gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados	soja	puede tener soja	pescado	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/20,99HD/0,5G/3,41KCAL/120	P/20HD/0,5G/13,2KCAL/205	P/21,2HD/2,3G/19,6KCAL/153	P/6HD/1,7G/18,3KCAL/102	P/22,15HD/0G/1,05KCAL/100	
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**
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/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19
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 verduras	**Crema de zanahoria (sin leche ni derivados)**	**Judías verdes al ajoarriero**	**Sopa de ave**	**Sopa de cocido desgrasada**	**Crema de calabacín (sin leche ni derivados)**	**Brócoli con patatas**
puede tener huevo, gluten			puede tener huevo, gluten	huevo, gluten, puede tener soja		
P/1,76HD/5,13G/1,9KCAL/42	P/1,66HD/2,9G/3,04KCAL/45	P/8,03HD/14,1G/3,06KCAL/192	P/19,2HD/62,03G/6,44KKCAL/129	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/2,46HD/5,81G/3,9KCAL/68	P/10,58HD/15,93G/8,59KCAL/165
Empanadillas al horno	**Tortilla francesa**	**Merluza a la plancha**	**Tilapia al horno**	**Huevo escalfado / plancha**	**Fiambre de pavo, york y queso fresco**	**Rape en salsa**
gluten, pescado	huevo	pescado	pescado	huevo	soja, leche y derivados	pescado,
P/4,76HD/21,08G/12,03KCAL/189	P/6,37HD/0,89G/8,13KCAL/104	P/22,3HD/0,3G/4,2KCAL/132	P/20,08HD/0,3G/1,7KCAL/96	P/12,53HD/0,77G/9,9KCAL/146	P/41,59HD/13,8G/10,8KCAL/347	P/19,58HD/2,37G/4,19KCAL/171
Tomate en aliño	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas al vapor**	**Tomate en aliño**	**Espárragos**
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	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/2,2HD/15,7G/0,1KCAL/73	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/2,2HD/3,88G/0,12KCAL/20
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

SILVIA GUTIÉRREZ COSÍO
Nºcol. CYL00151

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)

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

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

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

Todos los platos se cocinarán con aceite de oliva

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