tercera actividad

MENÚ SEMANAL · Del 31 de agosto al 6 de septiembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	05-sep	06-sep
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Menestra de verduras	**Patatas marineras**	**Ensalada campera**	**Macarrones con atún**	**Judías verdes con chorizo**	**Paella mixta**	**Ensaladilla rusa**
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	huevo pescado, sulfitos	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/6,5HD/21G/12KCAL/225	P/27,3HD/31,7G/10,78KCAL/331	P/4,78HD/5,61G/7,8KCAL/102	P/12,3HD/27,4G/5,74KCAL/273	P/2,7HD/19,76G/6,68KCAL/157
Escalope de lomo	**Albóndigas con tomate**	**Pollo guisado**	**Salchichas encebolladas**	**Limanda en salsa**	**Costilla guisada**	**Carrilleras guisadas**
	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		puede tener soja, sulfitos	pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120	P/6,8HD/6,8G/9,72KCAL/142	P/24HD/8G/14KCAL/225	P/14HD/8G/28KCAL/345	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/17,2HD/0,2G/15,3KCAL/281	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Pimientos asados**	**Huevo duro con pimentón**	**Ensalada**	**Pimientos al ajillo**
				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
Fruta del tiempo / Yogur	**Natillas**	**Manzana asada**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Flan**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Helado**
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
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Sopa de pescado	**Crema de calabacín**	**Sopa de gallina**	**Patatas con puerros**	**Sopa de verduras**	**Crema de calabaza**	**Sopa de ave**
pescado	puede tener leche y derivados	puede tener huevo, gluten			puede tener leche y derivados	huevo, gluten
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/4,46HD/10,81G/8,9KCAL/131	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/6,44KKCAL/129
Caella a la romana	**Tortilla francesa con atún**	**Filete de merluza en salsa verde**	**Sándwich mixto**	**Fritos variados**	**Escalopines de pollo**	**Huevos a la riojana**
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
Tomates asados	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**
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
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 · DIABÉTICA FÁCIL MASTICACIÓN · Del 31 de agosto al 6 de septiembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	05-sep	06-sep
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Menestra de verduras	Patatas marineras (servir sin marisco) 1/2 ración de patatas	Crema de calabaza (sin leche ni derivados)	Macarrones integrales con verduras y atún (picaditos y texturizados)	Judías verdes rehogadas con patata 1/2 ración	Arroz con pollo / pescado / verduras	Ensaladilla rusa (texturizada) sin mahonesa
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado		huevo, gluten, 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/6,5HD/21G/12KCAL/225	P/37,7HD/107,5G/16,3KCAL/747	P/2,0HD/10,0G/4,0KCAL/86	P/6,6HD/32,8G/12,1KCAL/278	P/1,86HD/16,68G/5,45KCAL/122
Escalope de lomo plancha (desmenuzado)	Albóndigas al horno	Pollo guisado (desmenuzado)	Lomo encebollado a la plancha picadito	Limanda en salsa	Costilla al horno (picadita y texturizada)	Pollo al horno (desmenuzado)
	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		Soja	pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/5,6HD/6,8G/6,93KCAL/139	P/24HD/8G/14KCAL/225	P/14,1HD/3,02G/2,5KCAL/90	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/17,2HD/0,2G/15,3KCAL/281	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Pimientos asados	Huevo duro con pimentón (muy picadito)	Ensalada	Pimientos al ajillo
				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
Fruta del tiempo / Yogur	Fruta del tiempo / Yogur	Manzana asada sin azucar	Fruta del tiempo / Yogur	Fruta del tiempo / Yogur	Fruta del tiempo / Yogur	Fruta del tiempo / Yogur
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/42,4G/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	Crema de calabacín sin leche ni derivados	Sopa de gallina 1/2 ración de fideos	Patatas (texturizadas) con puerros 1/2 ración	Sopa de verduras	Crema de calabaza (sin leche ni derivados)	Sopa de ave 1/2 ración de fideos
pescado		puede tener huevo, gluten				huevo, gluten
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/2,46HD/5,81G/3,9KCAL/68	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/1,21HD/7,48G/2,72KCAL/45	P/19,2HD/62,03G/6,44KKCAL/499
Caella al horno / plancha	Tortilla francesa	Filete de merluza en salsa verde	Pollo a la plancha picadito	Fiambre de pavo y queso fresco desnatado	Escalopines de pollo plancha (picaditos y texturizados)	Huevo escalfado con york plancha
pescado, huevo, gluten	huevo, pescado	pescado, puede tener gluten		saja, leche y derivados		huevo, soja
P/13,7HD/3,39G/2,28KCAL/119	P/14,6HD/0,4G/12,30KCAL/170	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/11,99HD/25,01G/11,13KCAL/250	P/15,9HD/1,5G/5,3KCAL/163	P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/6,26HD/1,96G/5,37KCAL/110
Tomates asados	Ensalada	Tomate en aliño	Ensalada	Ensalada	Tomate en aliño	Ensalada
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
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

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

tercera actividad

MENÚ SEMANAL · HIPOCALÓRICA· Del 31 de agosto al 6 de septiembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	05-sep	06-sep
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Menestra de verduras	**Patatas marineras**	**Ensalada campera**	**Macarrones con atún**	**Judías verdes con patata al vapor**	**Paella mixta**	**Ensaladilla rusa-sin mahonesa**
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	huevos,pescado, sulfitos	huevo, gluten, pescado		puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, huevo, pescado	huevo, pescado, puede tener gluten, crustáceos, soja
P/3,3HD/6,6G/0,58KCAL/45	P/18,23HD/23,5G/8,2KCAL/227	P/6,5HD/21G/12KCAL/225	P/37,7HD/107,5G/16,3KCAL/747	P/2,0HD/10,0G/4,0KCAL/86	P/12,3HD/27,4G/5,74KCAL/273	P/1,86HD/16,68G/5,45KCAL/122
Escalope de lomo plancha	**Albóndigas al horno**	**Pollo guisado**	**Lomo encebollado a la plancha**	**Limanda en salsa**	**Costilla guisada**	**Pollo al horno**
	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		soja	pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/5,6HD/6,8G/6,93KCAL/139	P/24HD/8G/14KCAL/225	P/14,1HD/3,02G/2,5KCAL/90	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/17,2HD/0,2G/15,3KCAL/281	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Pimientos asados**	**Huevo duro con pimentón**	**Ensalada**	**Pimientos al ajillo**
				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
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	**Crema de calabacín (sin leche ni derivados)**	**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/2,46HD/5,81G/3,9KCAL/68	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/1,21HD/7,48G/2,72KCAL/45	P/19,2HD/62,03G/6,44KKCAL/499
Caella al horno / plancha	**Tortilla francesa**	**Filete de merluza en salsa verde**	**Sándwich mixto**	**Fiambre de pavo y queso fresco**	**Escalope de pollo plancha**	**Huevo escalfado con york plancha**
pescado, puede tener gluten	huevo	pescado, puede tener gluten	gluten, soja, leche y derivados	soja, leche y derivados		huevo, soja
P/13,7HD/3,39G/2,28KCAL/119	P/14,6HD/0,4G/12,30KCAL/170	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/11,99HD/25,01G/11,13KCAL/250	P/15,9HD/1,5G/5,3KCAL/163	P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/6,26HD/1,96G/5,37KCAL/110
Tomates asados	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**
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
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)

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

tercera actividad

MENÚ SEMANAL · FÁCIL MASTICACIÓN · Del 31 de agosto al 6 de septiembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	05-sep	06-sep
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Menestra de verduras	**Patatas marineras (servir sin marisco)**	**Ensalada campera (Texturizada)**	**Macarrones (picaditos y texturizados) con atún**	**Judías verdes con chorizo (picadito)**	**Paella mixta (servir sin marisco)**	**Ensaladilla rusa (texturizada)**
	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	puede tener huevo, gluten, soja, pescado, crustaceos	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/2,7HD/10,2G/6,68KCAL/259	P/37,7HD/107,5G/16,3KCAL/747	P/4,78HD/5,61G/7,8KCAL/102	P/19,3HD/25,69G/6,67KCAL/259	P/2,7HD/19,76G/6,68KCAL/157
Escalope de lomo (desmenuzado)	**Albóndigas con tomate**	**Pollo guisado (desmenuzado)**	**Salchichas encebolladas**	**Limanda en salsa**	**Costilla guisada (picadita y texturizada)**	**Carrilleras guisadas (desmenuzado)**
	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		puede tener soja, sulfitos	pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120	P/6,8HD/6,8G/9,72KCAL/142	P/24HD/8G/14KCAL/225	P/14HD/8G/28KCAL/345	P/12,17HD/5,05G/3,08KCAL/246	P/17,2HD/0,2G/15,3KCAL/281	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Pimientos asados**	**Huevo duro con pimentón (muy picadito)**	**Ensalada**	**Pimientos al ajillo**
				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
Fruta del tiempo / Yogur	**Natillas**	**Manzana asada**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Flan**	**Fruta del tiempo / Yogur**	**Helado**
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
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Sopa de pescado	**Crema de calabacín**	**Sopa de gallina**	**Patatas (texturizadas) con puerros**	**Sopa de verduras**	**Crema de calabaza**	**Sopa de ave**
pescado	puede tener leche y derivados	puede tener huevo, gluten			puede tener leche y derivados	huevo, gluten
P/10,7HD/2,5G/3,2KCAL/76	P/4,46HD/10,81G/8,9KCAL/131	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/6,44KKCAL/129
Caella a la romana	**Tortilla francesa con atún**	**Filete de merluza en salsa verde**	**Rollitos de york y queso fresco con membrillo**	**Jamoncitos de pavo en su jugo (picaditos y texturizados)**	**Escalopines de pollo (picaditos y texturizados)**	**Huevos a la riojana (picaditos y texturizados)**
pescado, huevo, gluten	huevo, pescado	pescado, puede tener gluten	soja, leche y derivados		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/14,09HD/46,81G/10,83KCAL/551	P/18HD/0,9G/3KCAL/99	P/16,4HD/14,3G/17,8KCAL/194	P/40,4HD/2,2G/37,7KCAL/508
Tomates asados	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**
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
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/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

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)

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 31 de agosto al 6 de septiembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	05-sep	06-sep
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Puré de verduras, arroz y carne	**Turmix patatas marineras**	**Puré de garbanzos, patata, verduras y carne**	**Puré de verduras, pasta y carne**	**Puré de verduras, patata y pescado**	**Puré de verduras, arroz y carne**	**Puré de verduras, patata y carne**
puede tener soja	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	puede tener soja	huevo, gluten, puede tener soja	pescado	puede tener soja	puede tener soja
P/36,87HD/59,07G/15,28KCAL/519	P/20,28HD/33,28G/5,47KCAL/340	P/32,8HD/41,3G/12,28KCAL/529	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	P/36,87HD/59,07G/15,28KCAL/519	P/40,28HD/44,94G/36,91KCAL/493
Fruta triturada	**Natillas**	**Compota de manzana**	**Fruta triturada**	**Flan**	**Fruta triturada**	**Helado**
	puede tener huevo, leche y derivados					leche y derivados
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
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Puré de verduras, pasta y pescado	**Puré de verduras, arroz, huevo y york**	**Puré de verduras, patata y pescado**	**Puré de verduras, arroz, huevo y pescado**	**Puré de verduras, carne y pasta**	**Puré de verduras, patata y pescado**	**Puré de verduras, arroz y pescado**
pescado, huevo, gluten	huevo, soja	pescado	huevo, pescado	huevo, gluten, puede tener soja	pescado	pescado
P/28,1HC/29,5G/3,5KCAL/492	P/21,16HD/50,39G/26,97KCAL/563	P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	P/32,25HD/36,57G/23,71KCAL/519	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	P/30,93HD/58,41G/10,82KCAL/457
Yogur	**Yogur**	**Yogur**	**Yogur**	**Yogur**	**Yogur**	**Yogur**
leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados	leche y derivados
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