tercera actividad

MENÚ SEMANAL · Del 16 al 22 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Lentejas con chorizo	**Patatas con costilla**	**Alubias con almejas**	**Macarrones boloñesa**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verdura con bacon**	**Paella mixta**
soja	puede tener soja	moluscos, puede tener crustáceos, pescado	huevo, gluten, puede tener soja		soja	puede tener moluscos, crustáceos, sulfitos, huevo, gluten, soja, pescado
P/23HD/54,8G/1,7KCAL/333	P/5,97HD/10,29G/8,06KCAL/141	P/16,3HD/42,4G/4,2KCAL/280	P/7,3HD/18,7G/5,5KCAL/153	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/18HD/7,9G/26,5KCAL/344	P/7,73HD/15,5G/5,65KCAL/147
Merluza en salsa marinera	**Filetes rusos en salsa**	**Muslos de pavo guisados**	**Albóndigas de pescado en salsa**	**Cocido compleo**	**Pollo al horno**	**Carrillera guisada**
moluscos, crustáceos, suflitos, gluten, puede tener huevo, pescado	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		gluten, soja, sulfitos, pescado, puede tener leche y derivados	puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados		puede tener soja, sulfitos
P/12,8HD/2,9G/4,18KCAL/162	P/14,27HD/2,42G/16,03KCAL/215	P/28,71HD/2,3G/7,41KCAL/189	P8,79HD/28,28G/10,75KCAL/253	P/23,2HD/19,3G/30,41KCAL/509	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120	P/23,57HD/27,5G/11,3KCAL/268
Ensalada	**Ensalada**	**Verduras salteadas**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas asadas**	**Ensalada**
P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/23,2HD/10,4G/3,7KCAL/123	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/2,49HD/21,04G/0,13KCAL/93	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	P3,7HD/15,48G/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 fideos	**Crema de verduras**	**Espárragos**	**Crema de zanahoria y calabaza**	**Sopa de cocido**	**Sopas de ajo**	**Guiso de puerro, patata y zanahoria**
huevo, gluten	puede tener leche y derivados		puede tener leche y derivados	huevo, gluten, puede tener soja	gluten	
P/1,32HD/23,07G/10,99KCAL/127	P/2,13HD/6,31G/3,45KCAL/64	P2,2HD/9,26G/6,93KCAL/126	P/2,26HD/5,1G/3,9KCAL/54	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/2,13HD/7,23G/3,95KCAL/69	P/6,66HD/25,81G/7,64KCAL/156
Filetes de pollo	**Fritos variados**	**Tortilla de patata**	**Merluza a la romana**	**Tortilla francesa**	**Tilapia al horno**	**Queso fresco / sardinillas**
puede tener huevo, gluten	gluten, leche y derivados, pescado, puede tener moluscos	huevo	Pescado, huevo y gluten	huevo	pescado	leche y derivados, pescado
P/11,5HD/9,12G/15,1KCAL/219	P/10,54HD/50,17G/17,35KCAL/402	P/6,63HD/9,26G/6,93KCAL/126	P/10.65HD/3.52G/10.26KCAL/149	P/10,28HD/1,43G/13,11KCAL/168	P/20,08HD/0G/1,7KCAL/96	P/38,4HD/6,99G/20,63KCAL/279
Tomate en aliño	**Espárragos con mahonesa**	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Membrillo**
	huevo, sojsa					
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/,29HD/5,14G/22,98KCAL/234	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	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/0,7HD/38G/1,2KCAL/288
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

Merluza a la
Pescado, huevo y
P/10.65HD/3.52G/

MENÚ SEMANAL · HIPOCALÓRICA· Del 16 al 22 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Lentejas con verduras	**Patatas con pollo**	**Alubias con almejas**	**Macarrones con tomate**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verdura ajoarriero**	**Paella con verduras y pollo**
		moluscos, puede tener crustáceos, pescado	huevo, gluten			
P/23HD/55,3G/1,3KCAL/296	P/12,5HD/27,5G/7,26KCAL/249	P/16,3HD/42,4G/4,2KCAL/280	P/14HD/73G/13KCAL/116	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/9,66HD/19,66G/1,2KCAL/194	P/9,2HD/27,2G/12,2KCAL/240
Merluza en salsa marinera	**Filetes rusos a la plancha**	**Muslos de pavo guisados**	**Albóndigas de pescado al horno**	**Morcillo**	**Pollo al horno**	**Carrillera guisada en su jugo**
moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		gluten, soja, sulfitos, pescado, puede tener leche y derivados	puede tener soja		puede tener soja, sulfitos
P/12,8HD/2,9G/4,18KCAL/162	P/14,27HD/2,42G/16,03KCAL/215	P/28,71HD/2,3G/7,41KCAL/189	P/6,4HD/16,7G3,1KCAL/120	P/6HD/1,7G/18,3KCAL/102	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120	P/18,69HD/25,61G/8,09KCAL/209
Ensalada	**Ensalada**	**Verduras salteadas**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Patatas asadas**	**Ensalada**
P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/23,2HD/10,4G/3,7KCAL/123	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/2,49HD/21,04G/0,13KCAL/93	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 fideos	**Crema de verduras (sin leche ni derivados)**	**Espárragos**	**Crema de zanahora y calabaza (sin leche ni derivados)**	**Sopa de cocido desgrasada**	**Sopas de ajo (pan integral)**	**Guiso de puerro, patata y zanahoria**
huevo, gluten				huevo, gluten, puede tener soja	gluten	
P/1,32HD/23,07G/10,99KCAL/127	P/1,96HD/5,96G/2,34KCAL/64	P/2,2HD/9,26G/6,93KCAL/126	P/1,66HD/2,91G/3,04KCAL/45	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/2,13HD/7,23G/3,95KCAL/69	P/6,66HD/25,81G/7,64KCAL/156
Filetes de pollo plancha	**Pechuga de pollo plancha**	**Revuelto de champiñones**	**Merluza a la plancha**	**Tortilla francesa**	**Tilapia al horno**	**Queso fresco / Sardinillas**
		huevo, sulfitos	pescado	huevo	pescado	leche y derivados, pescado
P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/12,6HD/4,49G/1,5KCAL/152	P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/14,6HD/0,4G/12,30KCAL/170	P/20,08HD/0G/1,7KCAL/96	P/38,4HD/6,99G/20,63KCAL/279
Tomate en aliño	**Espárragos**	**Ensalada**	**Tomate en aliño**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Membrillo sin azúcar**
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/2,2HD/3,88G/0,12KCAL/20	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	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/0,2HD/22,8G/0,1KCAL/158
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 16 al 22 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Lentejas con chorizo (desmenuzado)	**Patatas con costilla (desmenuzada)**	**Alubias con almejas (servir sin almejas)**	**Macarrones boloñesa (troceados)**	**Garbanzos con berza**	**Menestra de verdura con bacon (picadito)**	**Paella mixta (servir sin marisco)**
soja	puede tener soja	moluscos, puede tener crustáceos, pescado	huevo, gluten, puede tener soja		soja	puede tener moluscos, crutáceos, sulfitos, gluten, huevo, pescado, soja
P/23HD/54,8G/1,7KCAL/333	P/5,97HD/10,29G/8,06KCAL/141	P/16,3HD/42,4G/4,2KCAL/280	P/7,3HD/18,7G/5,5KCAL/153	P/12,3HD/18,63G/30,20KCAL/483	P/18HD/7,9G/26,5KCAL/344	
Merluza en salsa marinera (servir sin marisco)	**Filetes rusos en salsa**	**Muslos de pavo guisados (desmenuzados)**	**Albóndigas de pescado en salsa**	**Cocido completo-muy picadito**	**Pollo al horno (desmenuzado)**	**Carrillera guisada (desmenuzada)**
moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, pescado, puede tener huevo	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		gluten, soja, sulfitos, pescado, puede tener leche y derivados	puede tener huevo, gluten, soja, leche y derivados		puede tener soja, sulfitos
P/12,8HD/2,9G/4,18KCAL/162	P/14,27HD/2,42G/16,03KCAL/215	P/28,71HD/2,3G/7,41KCAL/189	P8,79HD/28,28G/10,75KCAL/253	P/23,2HD/19,3G/30,41KCAL/509	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120	P/21,57HD/27,5G/11,3KCAL/268
Ensalada	**Ensalada**	**Verduras asadas**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Pimientos asados**	**Patatas fritas**
P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/23,2HD/10,4G/3,7KCAL/123	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/3,87HD/17,5G/4,3KCAL/123	P/3,8HD/30G/17,12KCAL/290
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	P3,7HD/15,48G/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 fideos	**Crema de verduras**	**Crema de espárragos**	**Crema de zanahora y calabaza**	**Sopa de cocido**	**Sopas de ajo**	**Guiso de puerro, patata y zanahoria**
huevo, gluten	puede tener leche y derivados	puede tener leche y derivados	puede tener leche y derivados	huevo, gluten, puede tener soja	gluten	
P/1,32HD/23,07G/10,99KCAL/127	P/2,13HD/6,31G/3,45KCAL/64	P/0,6HD/6,3G/2,2KCAL/46	P/2,26HD/5,1G/3,9KCAL/54	P/2HD/12G/0,1KCAL/58	P/2,13HD/7,23G/3,95KCAL/69	P/6,66HD/25,81G/7,64KCAL/156
Filete de pollo (desmenuzado)	**Croquetas (desmenuzadas)**	**Tortilla de patata**	**Merluza a la romana**	**Tortilla francesa**	**Tilapia al horno**	**Queso fresco /sardinillas (picaditas)**
puede tener huevo, gluten	gluten, leche y derivados	huevo	pescado, huevo, gluten	huevo	pescado	leche y derivados, pescado
P/11,5HD/9,12G/15,1KCAL/219	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/10,28HD/1,43G/13,11KCAL/168	P/20,08HD/0G/1,7KCAL/96	P/38,4HD/6,99G/20,63KCAL/279
Tomate en aliño (troceado)	**Ensalada**	**Ensalada**	**Tomate en aliño (troceado)**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Membrillo**
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/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/0,7HD/38G/1,2KCAL/288
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)

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 16 al 22 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Puré de lentejas, verduras, arroz y huevo	**Puré de verduras, patata y carne**	**Puré de alubias, verduras, patata y pescado**	**Puré de verduras, pasta y carne picada**	**Puré de verduras, garbanzos, carne y patata**	**Puré de verduras, patata y carne**	**Puré de verduras, arroz y carne**
huevo	puede tener soja	pescado	huevo, gluten, puede tener soja	puede tener soja	puede tener soja	puede tener soja
P/31,69HD/65,28G/22,69KCAL/567	P/40,28HD/44,94G/36,91KCAL/493	P/35,58HD/40,27G/33,67KCAL/584	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/32,8HD/41,3G/12,28KCAL/529	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/36,87HD/59,07G/15,28KCAL/519
Fruta triturada	**Natillas**	**Compota de manzana**	**Fruta triturada**	**Flan**	**Fruta triturada**	**Tarta**
	puede tener huevo, leche y derivados			leche y derivados, puede tener huevo		huevo, gluten, leche y derivados, puede tener frutos de cáscara
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/4,4HD/20,4G/18KCAL/257
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Puré de verduras, pasta y pescado	**Puré de verduras, pescado y arroz**	**Puré de verduras, arroz, huevo y nata**	**Puré de verduras, arroz y pescado**	**Puré de verduras, fiambre de pavo, huevo y pasta**	**Puré de verduras, pasta y pescado**	**Puré de verduras, patata y pescado**
pescado, huevo, gluten	pescado	huevo, leche y derivados	pescado	huevo, gluten, soja	pescado, huevo, gluten	pescado
P/28,1HC/29,5G/3,5KCAL/492	P/30,93HD/58,41G/10,82KCAL/457	P/22,69HD/62,15G/31,84KCAL/631	P/30,93HD/58,41G/10,82KCAL/457	P/39,97HD/45,26G/24,49KCAL/567	P/28,1HC/29,5G/3,5KCAL/492	P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393
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