tercera actividad

MENÚ SEMANAL · Del 9 al 15 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Macarrones boloñesa	**Alubias pintas**	**Sopa de marisco**	**Porrusalda**	**Garbanzos estofados**	**Judías verdes con cachelos**	**Paella de carne**
huevo, gluten, puede tener soja	puede tener soja	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado		puede tener soja		puede tener soja
P/19,9HD/22,9G/22KCAL/370	P/12,3HD/12,05G/2,43KCAL/193	P/4,4HD/3,3G/3,1KCAL/72	P/1,56HD/15,53G/2,99KCAL/92	P/8,86HD/27,42G/2,59KCAL/164	P/3,5HD/18,9G/6,69KCAL/143	P/9,52HD/36,68G/5,44KCAL/158
Merluza en salsa verde	**Albóndigas con tomate**	**Pollo guisado**	**Escalope de lomo**	**Gallineta en salsa verde**	**Salchichas encebolladas**	**Alitas de pollo al horno**
pescado, puede tener gluten	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		soja	pescado, puede tener gluten	puede tener soja	
P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/6,8HD/6,8G/9,72KCAL/142	P/23,28HD/0,0G/2,43KCAL/122	P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/23,367HD/10,67G/9,17KCAL/237	P/17,89HD/12,11G/10,15KCAL/284	P/32,6HD/1,2G/5,3KCAL/177
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Huevo duro con pimentón**	**Ensalada**	**Ensalada**
				huevo		
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/12,5HD/0,3G/10,5KCAL/145	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**
Guiso de puerro, patata y zanahoria	**Crema de calabaza**	**Sopas de ajo**	**Crema de coliflor**	**Sopa de caldo**	**Crema de calabacín**	**Sopa de pollo con fideos**
	Puede tener leche y derivados	gluten	puede tener leche y derivados		puede tener leche y derivados	huevo, gluten
P/6,66HD/25,81G/7,64KCAL/156	P/1,21HD/4,48G/2,72KCAL/45	P/2,13HD/7,23G/3,95KCAL/69	P/5,73HD/11,27G/18,02KCAL/152	P/1,5HD/3,3G/0,7KCAL/23	P/3,05HD/3,7G/3,5KCAL/118	P/1,32HD/23,07G/10,99KCAL/127
Escalope de pollo	**Tortilla francesa**	**Gallineta al horno**	**Fritos variados**	**Lacon a la gallega**	**Huevos a la riojana**	**Caella a la romana**
puede tener huevo, gluten	huevo	pescado	gluten, leche y derivados, pescado, puede tener moluscos	soja, leche y derivados	huevo, soja	pescado, huevo, gluten
P/11,6HD/15G/10,5KCAL/203	P/10,28HD/1,43G/13,11KCAL/168	P/21,5HD/2,7G/4,3KCAL/125	P/10,54HD/50,17G/17,35KCAL/402	P/19,12HD/9,9G/10,8KCAL/214	P/40,4HD/2,2G/37,7KCAL/508	P/22,6HD/2,99G/4,26KCAL/153
Tomate en aliño	**Espárragos con mahonesa**	**Verduras al horno**	**Champiñones**	**Patatas al vapor**	**Tomate en aliño**	**Ensalada verde**
	huevo, sojsa		sulfitos			
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/,29HD/5,14G/22,98KCAL/234	P/5,67HD/18,42G/3,7KCAL/127	P/3,09HD/3,28G/10,34KCAL/22	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,29HD/12,41G/2,61KCAL/69
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

tercera actividad

MENÚ SEMANAL · HIPOCALÓRICA· Del 9 al 15 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Macarrones con tomate	**Alubias pintas con verduras**	**Consomé de marisco**	**Porrusalda**	**Garbanzos estofados con verduras**	**Judías verdes con cachelos**	**Paella de carne**
huevo, gluten		moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado				puede tener soja
P/14HD/73G/13KCAL/116	P/5,1HD/9,4G/0,4KCAL/73	P/3HD/14,2G/2,1KCAL/85	P/1,56HD/15,53G/2,99KCAL/92	P/7,28HD/29,17G/2,39KCAL/138	P/2,0HD/10,0G/4,0KCAL/86	P/9,52HD/36,68G/5,44KCAL/158
Merluza en salsa verde	**Albóndigas (al horno) con tomate**	**Pollo guisado**	**Escalope de lomo plancha**	**Gallineta en salsa verde**	**Lomo encebollado**	**Alitas de pollo al horno**
pescado, puede tener gluten	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		soja	pescado, puede tener gluten	soja	
P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/21,21HD/16,86G/9,15KCAL/240	P/23,28HD/0,0G/2,43KCAL/122	P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/23,36HD/10,67G/9,17KCAL/237	P/20,99HD/0,5G/3,41KCAL/120	P/32,6HD/1,2G/5,3KCAL/177
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Huevo duro con pimentón**	**Ensalada**	**Ensalada**
				huevo		
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/12,5HD/0,3G/10,5KCAL/145	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**
Guiso de puerro, patata y zanahoria	**Crema de calabaza (sin leche ni derivados)**	**Sopas de ajo (pan integral)**	**Crema de coliflor (sin leche ni derivados)**	**Sopa de caldo**	**Crema de calabacín (sin leche ni derivados)**	**Sopa de pollo con fideos**
		gluten				huevo, gluten
P/6,66HD/25,81G/7,64KCAL/156	P/1,96HD/5,96G/2,34KCAL/64	P/2,13HD/7,23G/3,95KCAL/69	P/3,73HD/6,27G/3,02KCAL/89	P/1,5HD/3,3G/0,7KCAL/23	P/2,46HD/5,81G/3,9KCAL/68	P/1,32HD/23,07G/10,99KCAL/127
Escalope de pollo plancha	**Tortilla francesa**	**Gallineta al horno**	**Revuelto de verduras**	**York plancha**	**Huevo escalfado / plancha**	**Caella al horno**
	huevo	pescado		soja	huevo	pescado
P/23,1HD/0G/1,55KCAL/110	P/10,28HD/1,43G/13,11KCAL/168	P/21,5HD/2,7G/4,3KCAL/125	P/8,81HD/2,9G/8,95KCAL/126	P/21,2HD/2,3G/19,6KCAL/153	P/12,53HD/0,77G/9,9KCAL/146	P/22,3HD/0,3G/4,2KCAL/132
Tomate en aliño	**Espárragos**	**Verduras al horno**	**Champiñones**	**Patatas al vapor**	**Tomate en aliño**	**Ensalada verde**
			suflitos			
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/2,2HD/3,88G/0,12KCAL/20	P/5,67HD/18,42G/3,7KCAL/127	P/3,09HD/3,28G/10,34KCAL/22	P/2,2HD/15,7G/0,1KCAL/73	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,29HD/12,41G/2,61KCAL/69
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 9 al 15 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Macarrones boloñesa (troceados)	**Alubias pintas**	**Consomé de marisco**	**Porrusalda**	**Garbanzos estofados**	**Judías verdes con cachelos**	**Paella con carne (desmenuzada)**
huevo, gluten, puede tener soja	puede tener soja	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado		puede tener soja		
P/19,9HD/22,9G/22KCAL/370	P/12,3HD/12,05G/2,43KCAL/193	P/3HD/14,2G/2,1KCAL/85	P/1,56HD/15,53G/2,99KCAL/92	P/8,86HD/27,42G/2,59KCAL/164	P/2,0HD/10,0G/4,0KCAL/86	P/9,52HD/36,68G/5,44KCAL/158
Merluza en salsa verde	**Albóndigas con tomate**	**Pollo guisado (desmenuzado)**	**Escalope de lomo (desmenuzado)**	**Gallineta en salsa verde**	**Magro de cerdo (desmenuzado)**	**Pollo al horno (desmenuzado)**
pescado, puede tener gluten	gluten, soja, sulfitos, puede tener leche y derivados		soja	pescado, puede tener gluten	soja	
P/10,65HD/3,52G/10,29KCAL/149	P/6,8HD/6,8G/9,72KCAL/142	P/23,28HD/0,0G/2,43KCAL/122	P/19,3HD/0,5G/4,2KCAL/114	P/23,36HD/10,67G/9,17KCAL/237	P/22,2HD/0,0G/2,9KCAL/156	P/20,99HD/0G/3,41KCAL/120
Ensalada	**Ensalada**	**Ensalada**	**Ensalada**	**Huevo duro con pimentón (muy picadito)**	**Ensalada**	**Ensalada**
				huevo		
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/12,5HD/0,3G/10,5KCAL/145	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**
Guiso de puerro, patata y zanahoria	**Crema de calabaza**	**Sopas de ajo**	**Coliflor al gratén picadita**	**Sopa de caldo**	**Crema de calabacín**	**Sopa de pollo con fideos**
	Puede tener leche y derivados	gluten			puede tener leche y derivados	
P/6,66HD/25,81G/7,64KCAL/156	P/1,21HD/4,48G/2,72KCAL/45	P/2,13HD/7,23G/3,95KCAL/69	P/3,78HD/9,21G/5,39KCAL/148	P/1,5HD/3,3G/0,7KCAL/23	P/3,05HD/3,7G/3,5KCAL/118	P/0,79HD/5,58G/5,63KCAL/72
Escalope de pollo empanado (picadito)	**Tortilla francesa**	**Gallineta al horno**	**York plancha**	**Croquetas (desmenuzadas)**	**Huevos a la riojana (muy picadito)**	**Caella a la romana**
huevo, gluten	huevo	pescado	soja	gluten, leche y derivados	huevo, soja	pescado, huevo, gluten
P/11,6HD/15G/10,5KCAL/203	P/10,28HD/1,43G/13,11KCAL/168	P/21,5HD/2,7G/4,3KCAL/125	P/21,2HD/2,3G/19,6KCAL/153	P/5,78HD/20,4G/5,32KCAL/154	P/40,4HD/2,2G/37,7KCAL/508	P/22,6HD/2,99G/4,26KCAL/153
Tomate en aliño (troceado)	**Ensalada**	**Pimientos asados (picaditos)**	**Champiñones (muy picaditos)**	**Patatas al vapor**	**Tomate en aliño (troceado)**	**Ensalada verde**
			sulfitos			
P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/3,87HD/17,5G/4,3KCAL/123	P/3,09HD/3,28G/10,34KCAL/22	P/1,1HD/2,99G/0,28KCAL/19	P/3,1HD/3,5G/2,16KCAL/102	P/1,29HD/12,41G/2,61KCAL/69
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 9 al 15 de noviembre del 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Puré de verduras, pasta y carne picada	**Puré de alubias pintas, verduras, patata y huevo**	**Crema de marisco**	**Puré de verduras, pasta y carne**	**Puré de garbanzos, verduras, arroz y pescado**	**Puré de verduras, patata y carne**	**Puré de verduras, arroz y carne**
huevo, gluten, puede tener soja	huevo	moluscos, crustáceos, sulfitos, gluten, puede tener huevo, pescado	huevo, gluten, puede tener soja	pescado	puede tener soja	puede tener soja
P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/37,8HD/45,1G/36,9KCAL/624	P/7HD/20,6G/2,8KCAL/138	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/41,28HD/67,83G/13,23KCAL/602	P/40,28HD/44,94G/36,91KCAL/493	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, arroz y pescado	**Puré de verduras, pasta y carne**	**Puré de verduras, arroz, huevo y nata**	**Puré de verduras, pescado y patata**	**Puré de verduras, pasta y carne**	**Puré de verduras, patata, huevo y fiambre de york**	**Puré de verduras, arroz y pescado**
pescado	huevo, gluten, puede tener soja	huevo, leche y derivados	pescado	huevo, gluten, puede tener soja	huevo, soja	pescado
P/30,93HD/58,41G/10,82KCAL/457	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/22,69HD/62,15G/31,84KCAL/631	P/25,2HD/32,89G/6,41KCAL/393	P/40,28HD/55,39G/10,28KCAL/529	P/33,48HD/22,92G/22KCAL/519	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