

## LUNES 03

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA EMPANADA CON TOMATE  
RODAJAS  
FRUTA  
Kcal. 388,684 Lip 12,879  
Prot. 24,518 HC. 47,26

## MARTES 04

ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN  
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA  
DE QUESO  
YOGURT  
Kcal. 531,11 Lip. 16,97  
Prot. 24,93 HC. 72,81

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA  
Kcal. 492,034 Lip. 18,399  
Prot. 31,268 HC. 55,749

## JUEVES 06

ARROZ MILANESA  
FILETE DE MAGRO AL AJO Y PEREJIL  
CON LECHUGA  
FRUTA  
Kcal. 559,53 Lip. 17,799  
Prot. 29,768 HC. 72,299

## VIERNES 07

ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN  
RAGOUT DE TERNERA CON  
HORTALIZAS  
FRUTA  
Kcal. 750,964 Lip. 33,679  
Prot. 38,468 HC. 77,129

## LUNES 10

GARBANZOS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO CON  
LECHUGA  
FRUTA  
Kcal. 545,764 Lip. 16,639  
Prot. 35,898 HC. 67,389

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS Y JAMON  
LOMO ADOBADO AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA  
Kcal. 533,79 Lip. 19,18  
Prot. 33,75 HC. 57,31

## MIÉRCOLES 12

MACARRONES NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA JARDINERA  
FRUTA  
Kcal. 772,49 Lip. 38,8  
Prot. 30,16 HC. 79,49

## JUEVES 13

SOPA DE AVE CON LLUVIA  
TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN  
YORK  
ALMIBAR  
Kcal. 744,29 Lip. 39,91  
Prot. 33,53 HC. 65,85

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE PANGA EN SU JUGO CON  
ENSALADA  
FRUTA  
Kcal. 560,08 Lip. 17,469  
Prot. 23,878 HC. 79,609

## LUNES 17

LENTEJAS CON VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA  
Kcal. 545,24 Lip. 14,369  
Prot. 35,958 HC. 73,179

## MARTES 18

MENESTRA SALTEADA CON  
PATATAS  
HAMBURGUESA DE PESCADO AZUL  
EN SALSA  
FRUTA  
Kcal. 423,724 Lip. 12,839  
Prot. 17,198 HC. 63,669

## MIÉRCOLES 19

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TERNERA EN SALSA CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
FRUTA  
Kcal. 602,344 Lip. 20,429  
Prot. 33,728 HC. 75,529

## JUEVES 20

ARROZ TRES DELICIAS  
SALCHICHAS FRESCAS CON LECHUGA  
FRUTA  
Kcal. 716,764 Lip. 35,959  
Prot. 24,728 HC. 82,069

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA  
DE QUESO Y ENSALADA  
YOGURT  
Kcal. 523,065 Lip. 15,365  
Prot. 17,85 HC. 83

## LUNES 24

MACARRONES BOLOÑESA  
CORDON BLEU CON LECHUGA  
FRUTA  
Kcal. 673,264 Lip. 30,749  
Prot. 28,118 HC. 100,80

## MARTES 25

POTAJE DE GARBANZOS  
FILETE DE PANGA EN SU JUGO CON  
ENSALADA  
FRUTA  
Kcal. 514,194 Lip. 15,809  
Prot. 30,508 HC. 67,239

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA  
Kcal. 741,584 Lip. 35,229  
Prot. 30,598 HC. 78,109

## JUEVES 27

SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS  
TORTILLA PATATA CON YORK  
YOGURT  
Kcal. 617,325 Lip. 22,375  
Prot. 28,36 HC. 79,04

## VIERNES 28

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO CON  
LECHUGA  
FRUTA  
Kcal. 488,43 Lip. 19,09  
Prot. 36,948 HC. 51,649

## LUNES 31

PATATAS MARINERA  
MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA  
FRUTA  
Kcal. 534,554 Lip. 14,439  
Prot. 37,90 HC. 68,289

# MENU CELIACO- LÍNEA FRÍA

OCTUBRE 2011

## LUNES 03

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE  
RODAJAS  
FRUTA

## MARTES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGURT

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 06

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 07

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## LUNES 10

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 12

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 13

SOPA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ALMIBAR

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 18

MENESTRA CON PATATAS  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 19

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 20

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGURT

## LUNES 24

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
NATURAL  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 25

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE PANGA EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 27

SOPA DE VERDURAS  
TORTILLA PATATA  
YOGURT

## VIERNES 28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 31

PATATAS GUIADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

# MENU SIN CERDO- LÍNEA FRÍA

OCTUBRE 2011

## LUNES 03

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGURT

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 06

ARROZ CON VERDURAS  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## VIERNES 07

ESPIRALES CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## LUNES 10

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 12

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 13

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
TORTILLA FRANCESA  
ALMIBAR

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 18

MENESTRA CON PATATAS  
MARRAJO EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 19

PASTA CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 20

ARROZ CON VERDURAS  
ESCALOPE DE POLLO HORNO  
FRUTA

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGURT

## LUNES 24

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

## MARTES 25

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETTE DE PANGA EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNEA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 27

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
TORTILLA PATATA  
YOGURT

## VIERNES 28

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 31

PATATAS GUIADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

# MENU SIN HUEVO- LÍNEA FRÍA

OCTUBRE 2011

## LUNES 03

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE TERNERA HORNO  
YOGURT

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 06

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 07

PASTA CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## LUNES 10

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 12

PASTA CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 13

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
FILETE DE TERNERA AL HORNO  
ALMIBAR

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 18

MENESTRA CON PATATAS  
MARRAJO EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 19

PASTA CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 20

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
FILETE DE TERNERA HORNO  
YOGURT

## LUNES 24

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 25

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE PANGA EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 27

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
FILETE DE TERNERA HORNO  
YOGURT

## VIERNES 28

JUDIAS VERDES CON PATATA  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 31

PATATAS GUIADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

# MENU SIN LEGUMBRE- LÍNEA FRÍA

OCTUBRE 2011

## LUNES 03

PASTA DE VERDURAS EN BLANCO  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 04

PURÉ DE PATATA  
FILETE DE TERNERA HORNO  
YOGURT

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 06

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 07

ESPIRALES CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## LUNES 10

SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 12

CODITOS CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 13

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
FILETE DE TERNERA HORNO  
ALMIBAR

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 18

MENESTRA CON PATATAS  
MARRAJO EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 19

PASTA CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 20

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
FILETE DE TERNERA HORNO  
YOGURT

## LUNES 24

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

## MARTES 25

SOPA DE AVE CON ARROZ  
FILETE DE PANGA EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 27

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
TORTILLA PATATA  
YOGURT

## VIERNES 28

PASTA DE VERDURAS EN BLANCO  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 31

PATATAS GUIADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

# DIETA SIN PESCADO- LÍNEA FRÍA

OCTUBRE 2011

## LUNES 03

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CINTA DE LOMO FRESCA HORNO  
FRUTA

## MARTES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA  
DE QUESO  
YOGURT

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO HORNO  
FRUTA

## JUEVES 06

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 07

ESPIRALES CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## LUNES 10

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 12

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA HORNO  
FRUTA

## JUEVES 13

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
TORTILLA FRANCESA  
ALMIBAR

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 18

MENESTRA CON PATATAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

## MIÉRCOLES 19

PASTA CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE TERNERA AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 20

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA CON LONCHA  
DE QUESO  
YOGURT

## LUNES 24

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 25

GARBANZOS ESTOFADOS  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
ESCALOPINES DE TERNERA AL  
HORNO  
FRUTA

## JUEVES 27

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
TORTILLA PATATA  
YOGURT

## VIERNES 28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 31

PATATAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

# MENU SIN LECHE NI TERNERA- LÍNEA FRÍA

OCTUBRE 2011

## LUNES 03

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
PECHUGA DE POLLO  
YOGURT DE SOJA

## MIÉRCOLES 05

CREMA DE ZANAHORIA  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 06

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 07

ESPIRALES CON TOMATE NATURAL  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 10

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## MARTES 11

ACELGAS CON PATATAS  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 12

PASTA CON TOMATE NATURAL  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 13

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
PECHUGA DE POLLO HORNO  
ALMIBAR

## VIERNES 14

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA

## MARTES 18

MENESTRA CON PATATAS  
MARRAJO EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 19

PASTA CON TOMATE NATURAL  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 20

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE MAGRO AL HORNO  
FRUTA

## VIERNES 21

PATATAS GUIADAS  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO  
YOGURT DE SOJA

## LUNES 24

MACARRONES CON TOMATE  
NATURAL  
PECHUGA DE POLLO HORNO  
FRUTA

## MARTES 25

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE PANGA EN SU JUGO  
FRUTA

## MIÉRCOLES 26

ARROZ CON TOMATE NATURAL  
PECHUGA DE PAVO AL HORNO  
FRUTA

## JUEVES 27

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
TORTILLA PATATA  
YOGURT DE SOJA

## VIERNES 28

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
ESCALOPE DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

## LUNES 31

PATATAS GUIADAS  
MERLUZA EN SU JUGO  
FRUTA