

JUNIO 2018



Alergia al Gluten

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate	1º Lentejas castellanas	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Judías verdes con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera con patatas fritas	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Jamón y queso a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

El menú irá acompañado de **agua y pan sin gluten**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JUNIO 2018



Alergia al Huevo

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones con salsa aurora	1º Lentejas castellanas	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Judías verdes con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera con patatas fritas	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Jamón y queso a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JUNIO 2018



Alergia a Legumbres

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones con salsa aurora	1º Brócoli rehogado	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Menestra de verduras
2º Hamburguesa de ternera con patatas fritas	2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz	2º Fritura de pescado con ensalada de lechuga y tomate	2º San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

JUNIO 2018



Alergia Pescado y Marisco

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones con salsa aurora	1º Lentejas castellanas	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Judías verdes con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera con patatas fritas	2º Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz	2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	2º San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JUNIO 2018



Alergia Proteína de Vaca

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones con salsa de tomate	1º Lentejas castellanas	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Judías verdes con salsa de tomate
2º Hamburguesa de pollo con patatas fritas	2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz	2º Fritura de pescado con ensalada de lechuga y tomate	2º Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt de soja

NOTA: En los casos en los que haya **Intolerancia la Lactosa** y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

JUNIO 2018



Menú Colesterolemia

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones con salsa de tomate	1º Lentejas estofadas con verduras	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con verduras	1º Judías verdes con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Jamón y queso a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

JUNIO 2018



Menú sin Cerdo

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º Macarrones con salsa aurora	1º Lentejas estofadas con verduras	1º Puré de verduras frescas	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Judías verdes con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera con patatas fritas	2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz	2º Fritura de pescado con ensalada de lechuga y tomate	2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Fruta fresca	P Yogurt

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal.