

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>00.01.00</b>	<b>01.01.19</b>	<b>02.01.19</b>	<b>03.01.19</b>	<b>04.01.19</b>
Menú 1	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Alt. 1	0	0	0	0	0
Alt. 2	0	0	0	0	0
Alt. 3	0	0	0	0	0
	<b>07.01.19</b>	<b>08.01.19</b>	<b>09.01.19</b>	<b>10.01.19</b>	<b>11.01.19</b>
Menú 1	<b>FESTIVO 0</b>	<b>Fideuá con pollo y verduras</b> 2,4	<b>Filete cerdo con patatas</b> -	<b>Pollo asado con arroz</b> -	<b>Lentejas guisadas con chorizo fresco</b> 15
Alt. 1	0	Alt 2: Fideuá sin gluten con pollo y verduras.	0	0	Alt 15: Patatas guisadas con chorizo
Alt. 2	0	Alt 4: Fideuá sin huevo con pollo y verduras	0	0	0
Alt. 3	0	0	0	0	Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa
	<b>14.01.19</b>	<b>15.01.19</b>	<b>16.01.19</b>	<b>17.01.19</b>	<b>18.01.19</b>
Menú 1	<b>Paella mixta</b> 3, 5, 8, 15	<b>Hamburguesa (sin pan) de ternera</b> con patatas fritas 7, 9, 13, 14, 15	<b>Merluza rebozada</b> con brócoli salteado 2,4,5	<b>Pasta gratinada</b> con salsa tomate y picadillo chorizo 2,4,7	<b>Costillas asadas</b> con gajos de patatas al horno -
Alt. 1	Alt: 3, 5, 8 Arroz con pollo y verduras	Alt todos: Hamburguesa adaptada con patatas fritas	Alt 5: Pollo a la plancha con brócoli y arroz	Alt 2, 4 y 7: Macarrones (adaptados) con boloñesa	0
Alt. 2	Alt 15 Paella sin guisantes	0	Alt 2 y 4 Pescado rebozado sin gluten y sin huevo	0	0
Alt. 3	0	0	Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa	0	0
	<b>21.01.19</b>	<b>22.01.19</b>	<b>23.01.19</b>	<b>24.01.19</b>	<b>25.01.19</b>
Menú 1	<b>Bacalao</b> con salsa de tomate y arroz al vapor 5	<b>Pizza con tomate</b> jamón york y queso 2,7,13,15	<b>Cocido madrileño completo</b> 12,4,15	<b>Pollo Hühnerfrikasse</b> en salsa con verduras y arroz 2, 7, 15	<b>Salchichas Wiener</b> con puré de garbanzos 4,7,8,15
Alt. 1	Alt.5 Calamares con salsa de tomate y arroz al vapor	Alt,7,13,15: Pizza con tomate y jamón serrano	Alt 1, 2, 15: Cocido adaptado	Alt 15 patatas rehogadas con ternera	Alt 15 Salchichas wiener con puré de patatas
Alt. 2	0	Alt 2: pizza s/ gluten con jamón york y queso	0	Alt 2,7,15 Pollo en salsa adaptado con arroz	Alt 4,7,9: ternera a la plancha con puré de garbanzos
Alt. 3	Alt 7: Yogurt de soja sin lactosa	0	0	Alt 7: Yogurt de soja sin lactosa	0
	<b>28.01.19</b>	<b>29.01.19</b>	<b>30.01.19</b>	<b>31.01.19</b>	<b>00.01.00</b>
Menú 1	<b>Ragout de ternera</b> con arroz 0	<b>Lasaña boloñesa</b> -	<b>Merluza con ensalada</b> 2,4,7	<b>Macarrones</b> con atun y tomate 5	<b>0 0</b> 2,4,5
Alt. 1		Alt.2,4y 7 : pizza boloñesa (adaptada)	Alt.5 Calamares a la plancha con ensalada	Alt 2, 3: pasta adaptada	0
Alt. 2		0	0	Alt: 5 macarrones con tomate y ternera	0
Alt. 3	Alt.7 Yogurt de soja sin lactosa	0	Alt.7 Yogurt de soja sin lactosa		0

Opciones alternativas para alergias											
Alérgico	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
Alérgico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Gluten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lactosa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Soja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Yema de huevo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Levadura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Alérgico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Gluten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lactosa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Soja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Yema de huevo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Levadura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

**Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrición.**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>	<b>01.02.19</b>
Menú 1	0 0	0 0	0 0	0 0	Lentejas con verduras y arroz
Alt. 1	0	0	0	0	Alt.15 Arroz con verduras y pollo
Alt. 2	0	0	0	0	
Alt. 3	0	0	0	0	0
	<b>04.02.19</b>	<b>05.02.19</b>	<b>06.02.19</b>	<b>07.02.19</b>	<b>08.02.19</b>
Menú 1	Pollo asado con arroz	Pasta a la carbonara	Merluza con menestra	Hamburguesa de gajos de patatas ternera (sin pan)	Judías blancas con costillas
Alt. 1	0	Alt 2: Pasta sin gluten Alt 4: Pasta sin huevo con salsa boloñesa	Alt 5, 13, 15: menestra de verduras (s/ guisantes) con dados de pavo	Alt todos: hamburguesa ternera adaptada	Alt 15: patatas con costillas
Alt. 2	0	Alt 7: Pasta con salsa boloñesa (2, 4)	Alt 2 y 4: consomé de verduras con fideos	0	0
Alt. 3	Alt.7 Yogurt soja sin lactosa	0	Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa	0	0
	<b>11.02.19</b>	<b>12.02.19</b>	<b>13.02.19</b>	<b>14.02.19</b>	<b>15.02.19</b>
Menú 1	SEMANA BLANCA 0	SEMANA BLANCA 0	SEMANA BLANCA 0	SEMANA BLANCA 0	SEMANA BLANCA 0
Alt. 1	0	0	0	0	0
Alt. 2	0	0	0	0	0
Alt. 3	0	0	0	0	0
	<b>18.02.19</b>	<b>19.02.19</b>	<b>20.02.19</b>	<b>21.02.19</b>	<b>22.02.19</b>
Menú 1	Lasaña boloñesa	Salchicha Bratwurst con puré de patatas y chucrut	Merluza con arroz	Pizza con bacon, tomate y queso	Pollo a la naranja con patatas
Alt. 1	Alt. 2,4 y 7: Lasaña adaptada	Alt todo: pollo a la plancha con puré (adaptado)	Alt 5. Conejo al ajillo con arroz	Alt 2: Pizza sin gluten	Alt 2, 4 y 7: pollo a la plancha con ensalada
Alt. 2	0	0	Alt 15: patatas con huevos rotos	Alt 7, 13: pizza sin queso con carne picada	
Alt. 3		0	Alt.7 Yogurt de soja sin lactosa	0	Alt.7 Fruta de temporada
	<b>25.02.19</b>	<b>26.02.19</b>	<b>27.02.19</b>	<b>28.02.19</b>	<b>00.01.00</b>
Menú 1	Calamares a la romana con arroz	Albóndigas en salsa con patatas cocidas	Paela mixta	Pollo a la plancha con patatas fritas	0 0
Alt. 1	Alt. 2 y 4: Calamares (s/ gluten, s/huevo) con arroz	Alt 2, 4,7: albóndigas adaptadas con patatas cocidas	Alt.3, 5,8 y 15: arroz con pollo	0	0
Alt. 2	0	Alt 15: ensalada mixta	0	0	0
Alt. 3	0	Alt.7 Yogurt de soja sin lactosa	0	0	0

Opciones alternativas para alergias											
Alérgico	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
Alérgico	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gluten	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Lactosa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

**Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrición.**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>	<b>01.03.19</b>
Menü 1	0 0	0 0	0 0	0 0	Garbanzos salteados con pollo y verduras 15
Alt. 1	0	0	0	0	Alt.15 Patatas con pollo y verduras
Alt. 2	0	0	0	0	0
Alt. 3	0	0	0	0	Alt.7: Fruta de temporada
	<b>04.03.19</b>	<b>05.03.19</b>	<b>06.03.19</b>	<b>07.03.19</b>	<b>08.03.19</b>
Menü 1	Pescado guisado con patatas y guisantes 5, 15	Pizza con tomate, carne picada y queso 2, 7	Lentejas estofadas con salchichas 15	Escalope de pollo con patatas y salsa de champiñones 2,4,7	Nido de pasta con gambas y verduras 2, 3, 4
Alt. 1	Alt 5: sepia con patatas y guisantes Alt.15 Pescado guisado con patatas	Alt 2 y 7: pizza adaptada s/gluten y s/ leche	Alt.15 Salchichas guisadas con patatas	Alt, 2,4,7: Pollo a la plancha con patatas fritas y champiñones al wok	0
Alt. 2	Alt 2, 4, 14: ensalada adaptada	0	0	0	0
Alt. 3	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa	0	0	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa	0
	<b>11.03.19</b>	<b>12.03.19</b>	<b>13.03.19</b>	<b>14.03.19</b>	<b>15.03.19</b>
Menü 1	Lacón a la gallega 15, 15	Espagueti boloñesa 2, 4	Marmitako de atún 0 5	Pollo asado con arroz -	Ternera guisada con arroz -
Alt. 1	Alt 15: lomo de cerdo a la gallega	Alt 2,4: Pasta (adaptada s/gluten, s/huevo) con boloñesa	Alt 5: calamares guisados con patatas	0	0
Alt. 2	0	0	0	0	Alt 15: ensalada de patata con aceitunas
Alt. 3	0	0	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa	0	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa
	<b>18.03.19</b>	<b>19.03.19</b>	<b>20.03.19</b>	<b>21.03.19</b>	<b>22.03.19</b>
Menü 1	Macarrones con atún y tomate 2,4,5	FESTIVO 0 0	Cazón rebozado con ensalada 2,4,5	Costillas asadas con puré de patatas 7	Garbanzos estofados con codillo 15
Alt. 1	Alt 2,4: macarrones (s/gluten, s/huevo) con atún y tomate	0	Alt. 2, 4: cazón (adaptado) con ensalada	Alt. 7: puré de patatas sin leche	Alt 15: tortilla de patatas
Alt. 2	Alt5: macarrones con tomate al gratén	0	Alt. 5: Pollo a la plancha con ensalada, Alt.15:Crema de calabacín	0	0
Alt. 3	0	0	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa	0	0
	<b>25.03.19</b>	<b>26.03.19</b>	<b>27.03.19</b>	<b>28.03.19</b>	<b>29.03.19</b>
Menü 1	Bacalao con salsa de tomate y arroz 0	Salchichas Wiener con puré de garbanzos 5	Ragout de ternera con arroz 4,7,8,15	Fideuá de verduras marisco y crustáceos -	Pollo a la plancha con patatas fritas 2,3,4,8
Alt. 1	Alt 5: chipirones con salsa de tomate y arroz	Alt 15: salchichas con puré de patatas	0	Alt 2, 4: Fideuá s/ gluten s/huevo de marisco y crustáceos	0
Alt. 2	0	Alt 4,7,9: pollo a la plancha con puré de garbanzos	Alt 2,4: sopa con pasta sin gluten, sin huevo	Alt. 3,8: Fideuá de pollo y verduras	0
Alt. 3	0	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa	0	Alt.7: Yogurt de soja sin lactosa	0

Opciones alternativas para alergias											
Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico	Alérgico
Arroz	1	Harina 4	Lactosa	7	Frutos de cáscara 10	Higo	11				
Gluten sin gluten	2	Frutos 3	Melocotón	8	Castañas 11	Salsa	14				
Comiditas	3	Abraxatos 4	Melocotón	9	Sésamo	12					

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

**Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrición.**