

DIETA OBESIDAD

MES:

OCTUBRE

29	30	31	1	2
ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA	COLIFLOR COCIDA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS VERDES COCIDAS FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	FIESTA 1 DE NOVIEMBRE	ENSALADA MIXTA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA FRUTA
5	6	7	8	9
PUERRO CON ZANAHORIA COCIDA FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	BORRAJA COCIDA FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA	JUDIAS VERDES COCIDAS MUSLO DE POLLO COCIDO CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA MIXTA FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON LIMÓN FRUTA
12	13	14	15	16
ENSALADA MIXTA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	PUERROS COCIDOS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	ESPINACAS COCIDAS FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	JUDIAS VERDES COCIDAS MUSLOS DE POLLO ASADO AL LIMON FRUTA	ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA
19	20	21	22	23
ENSALADA MIXTA FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	JUDIAS VERDES COCIDAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	ENSALADA MIXTA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA	CALABACÍN COCIDO POLLO ASADO CON MANZANA ASADA FRUTA	ENSALADA MIXTA FILETE DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA
26	27	28	29	30
ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA	COLIFLOR COCIDA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	JUDIAS VERDES COCIDAS FILETE DE TRUCHA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PENCAS COCIDAS JAMONCITOS DE POLLO COCIDO CON MANZANA ASADA FRUTA	ENSALADA MIXTA FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA

DIETA CELIACOMES: **OCTUBRE**

29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PATATA SALCHICHAS CELIACOS YOGUR	31 JUDIAS VERDES FILETE DE GALLO CON ENSALADA FRUTA	1 FIESTA 1 DE NOVIEMBRE	2 ESPAGUETIS CON TOMATE PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA FRUTA
5 LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA YOGUR	6 BORRAJA CON PATATAS FILETE DE GALLO CON ENSALADA FRUTA	7 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA	8 SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE LENGUADO CON ENSALADA YOGUR
12 LENTEJAS CON ARROZ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE PUERROS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	14 POTAJE: GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE GALLO CON ENSALADA FRUTA	15 JUDIAS VERDES COCIDAS MUSLOS DE POLLO ASADO AL LIMON YOGUR	16 ESPAGUETIS CON TOMATE RAGUT DE TERNERA CON PATATA COCIDA FRUTA
19 ARROZ CON TOMATE FILETE DE GALLO CON ENSALADA FRUTA	20 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	21 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	22 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON PIÑA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA YOGUR
26 PATATAS COCIDAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR	27 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	28 JUDIAS VERDES FILETE DE TRUCHA CON ENSALADA YOGUR	29 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA FRUTA	30 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE GALLO CON ENSALADA FRUTA

EL MENÚ APTO PARA CELÍACOS ES ELABORADO CON PRODUCTOS ESPECIALES APROBADOS POR FACE
LAS RECETAS QUE LLEVAN HARINA SIEMPRE SE USA MAIZENA

DIETA ALERGIA AL HUEVO

MES: **OCTUBRE**

<p>29</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>30</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON PATATA</p> <p>FILETE DE LOMO SIN SALCHICHAS</p> <p>YOGUR</p>	<p>31</p> <p>JUDIAS VERDES</p> <p>FILETE DE GALLO SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>1</p> <p>FIESTA 1 DE NOVIEMBRE</p>	<p>2</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>
<p>5</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PUERRO</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p>	<p>6</p> <p>BORRAJA CON PATATAS</p> <p>FILETE DE GALLO SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>7</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE LENGUADO SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p>
<p>12</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>13</p> <p>CREMA DE PUERROS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</p>	<p>14</p> <p>POTAJE: GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>FILETE DE GALLO SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>15</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN</p> <p>MUSLOS DE POLLO ASADO AL LIMON</p> <p>YOGUR</p>	<p>16</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>RAGUT DE TERNERA CON PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA</p>
<p>19</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE GALLO SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE TERNERA CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p>	<p>21</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO CON PIÑA</p> <p>FRUTA</p>	<p>23</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA</p> <p>YOGUR</p>
<p>26</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>YOGUR</p>	<p>27</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>28</p> <p>JUDIAS VERDES</p> <p>FILETE DE TRUCHA EMPANADA CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>30</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>FILETE DE GALLO SIN REBOZAR CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>

EL MENÚ APTO PARA ALERGICOS AL HUEVO, SE REALIZA ELIMIANDO TODOS LOS REBOZADOS, Y ALIMENTOS EN LOS QUE PUDIERA HABER TRAZAS DE HUEVO.

DIETA ALERGIA AL HUEVO Y AL PESCADO

 MES: **OCTUBRE**

29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON PATATA FILETE DE LOMO SIN SALCHICHAS YOGUR	31 JUDIAS VERDES PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	1 FIESTA 1 DE NOVIEMBRE	2 ESPAGUETIS CON TOMATE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
5 LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PUERRO FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	6 BORRAJA CON PATATAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	7 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA	8 SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR
12 LENTEJAS CON ARROZ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE PUERROS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	14 POTAJE: GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA	15 JUDIAS VERDES CON JAMÓN MUSLOS DE POLLO ASADO AL LIMON YOGUR	16 ESPAGUETIS CON TOMATE RAGUT DE TERNERA CON PATATA COCIDA FRUTA
19 ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	20 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR	21 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	22 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON PIÑA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR
26 PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR	27 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	28 JUDIAS VERDES FILETE DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR	29 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO CON MANZANA ASADA FRUTA	30 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA

EL MENÚ APTO PARA ALERGICOS AL HUEVO, SE REALIZA ELIMIANDO TODOS LOS REBOZADOS, Y ALIMENTOS EN LOS QUE PUDIERA HABER TRAZAS DE HUEVO.