

DÍA	24	25	26	27	28
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 DEL 25 AL 28 JUNIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Crema de calabaza	Lentejas	Arroz con verduras	Macarrones boloñesa	
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Canelones con carne	Lomo empanado	Merluza en salsa suave	Pollo frito con tomate	
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	1	2	3	4	5
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 DEL 1 AL 5 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Coliflor con bechamel	Macarrones a la carbonara	Alubias estofadas	Cous cous con verduras	Lentejas
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchicha frankfurt	Lomo en su jugo	Ternera en salsa	Albóndigas a la jardinera	Pescado al horno
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	8	9	10	11	12
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3 DEL 8 AL 12 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Espirales de pasta con tomate y queso	Guiso de magra con aletría	Zarangollo	Fideuá de pescado	Crema de calabaza
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Merluza a la romana	Pechuguitas de pollo	Ternera en salsa	San Jacobo	Jamonicitos de pollo asados
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	15	16	17	18	19
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4 DEL 15 AL 19 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Macarrones a la carbonara	Lentejas	Judías verdes con jamón	Tortilla de patatas	Guiso de pollo
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Pescado en salsa suave	Albóndigas en salsa	Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchichas frankfurt	Merluza a la romana	San Jacobo casero
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	22	23	24	25	26
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5 DEL 22 AL 26 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Fideuá de pescado	Crema de calabaza	Lentejas	Arroz con verduras	Macarrones boloñesa
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Salchichas de pollo	Lomo adobado	Lomo empanado	Merluza en salsa suave	Pollo frito con tomate
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	29	30	31	1	2
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 6 DEL 29 DE JULIO AL 2 DE AGOSTO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Coliflor con bechamel	Arroz con pollo	Alubias estofadas	Judías verdes con jamón	Lentejas
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchicha Frankfurt	Varitas de merluza	Ternera en salsa	Albóndigas a la jardinera	Lomo empanado
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	2	3	4	5	6
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 7 DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 6 DE SEPTIEMBRE	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Lentejas	Caldero cartagenero	Macarrones carbonara	Fideuá de pescado	Crema de calabaza
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Merluza a la romana	Lomo empanado	Salchichas de pollo	San Jacobo casero	Jamonicitos de pollo asados
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

NO GLUTEN

DÍA	16	17	18	19	20
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4 DEL 16 AL 20 DE JULIO	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Sopa con fideos sin gluten de pescado	Fabada	Crema de puerros	Lentejas	Arroz en ensalada o tres delicias
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Pechuga de pollo al chilindrón	Secreto	Arroz a la marinera	Muslos de pollo con miel y naranja	Cazón en salsa verde
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	23	24	25	26	27
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5 DEL 23 AL 27 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Crema de calabaza	Pôtaje de espinacas y garbanzos	Macarrones sin gluten carbonara	Caldero murciano	Pasta sin gluten en ensalada
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Salmón al horno con verduras	Pechuga de pollo plancha	Quella en escabeche	Magra con salsa de tomate	Guisote de ternera
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	30	31	1	2	3
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 6 DEL 30 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Sopa de ave con fideos sin gluten	Fabes con morcilla y verduras	Crema de verduras	Pasta sin gluten en ensalada	Lentejas
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Arroz a banda	Quella a la murciana	Asado de muslitos de pollo a la murciana	Tortilla de guisantes	Salchichas en salsa
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	30	31	1	2	3
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 7 DEL 3 DE SEPTIEMBRE AL 7 DE SEPTIEMBRE	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Arroz blanco con verduras	Fabada	Tallarines singluten con cerdo	Arroz blanco con pisto	Marmitako
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Magra con tomate	Rape a la marinera	Cazón en salsa verde	Ternera en salsa	Pechuga en salsa con tomate
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

NO GLUTEN, LACTOSA, FRUTOS SECOS, PLÁTANO

DÍA	25	26	27	28	29
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 DEL 26 AL 29 JUNIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Fabada	Tallarines sin gluten con cerdo	Arroz blanco con pisto	Marmitako	
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	
	Rape a la marinera	Cazón a la gaditana	Ternera en salsa	Pechuga en salsa con tomate	
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	

DÍA	2	3	4	5	6
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 DEL 2 AL 6 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Arroz y verduras	Macarrones sin gluten boloñesa	Arroz en ensalada	Crema de verduras	Fabes con calamar
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Carrillera en salsa	Cazón en salsa verde	Asado de muslitos de pollo a la murciana	Salchichas en salsa	Magra con tomate
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	Fruta del tiempo o yogur sin lactosa	

INTOLERANCIA A LA LECHE, ALERGIA A LA SOJA Y NUECES

DÍA	25	26	27	28	29
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 DEL 26 AL 29 JUNIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Fabada	Tallarines con cerdo	Arroz blanco con pisto	Marmitako	
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Rape a la marinera	Cazón a la gaditana	Ternera en salsa	Pechuga en salsa con tomate	
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	2	3	4	5	6
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 DEL 2 AL 6 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Arroz y verduras	Macarrones boloñesa	Arroz en ensalada sin york y queso	Crema de verduras	Fabes con calamar
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Carrillera en salsa	Cazón a la gaditana	Asado de muslitos de pollo a la murciana	Salchichas en salsa	Magra con tomate
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	9	10	11	12	13
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3 DEL 9 AL 13 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Lentejas	Cus cus con verduras	Sopa de ajo con huevo	Guisote de ternera	Arroz en ensalada sin york y queso
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Lomo en salsa de manzana	Muslos de pollo al chilindrón	Pechugas rebozadas	Bacalao al horno con pisto	Quella entomatada
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

DÍA	16	17	18	19	20
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4 DEL 16 AL 20 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre

DÍA	23	24	25	26	27
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5 DEL 23 AL 27 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Crema de calabaza	Põtaje de espinacas y garbanzos	Arroz con bacalao y espinacas	Caldero murciano	Pasta en ensalada sin york y queso
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Salmón al horno con verduras	Pechuga de pollo rebozada	Quella en escabeche	Pechuga con salsa de tomate	Guisote de ternera
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	Fruta del tiempo o yogur	

INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA Y LACTOSA

DÍA	25	26	27	28	29
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 DEL 26 AL 29 JUNIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Arroz con brocoli y cerdo sin Judías verdes	Lentejas	Espaguetis a la vongole	Marmitako	
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	
	Rape a la marinera	Cazón a la gaditana	Ternera en salsa de verduras permitidas	Pechuga plancha	
	Postre	Postre	Postre	Postre	
Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	

DÍA	2	3	4	5	6
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 DEL 2 AL 6 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Arroz y verduras	Macarrones boloñesa sin tomate	Coliflor cocida	Crema de verduras	Arroz con sepia y coliflor
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Carrillera en salsa	Cazón a la gaditana	Asado de muslitos de pollo a la murciana	Chocos al ajillo	Filete de lomo a la plancha
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	

DÍA	9	10	11	12	13
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3 DEL 9 AL 13 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Lentejas	Cus cus con verduras	Sopa con huevo	Guisote de ternera	Arroz a banda
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Merluza a la vasca	Muslos de pollo en salsa de champiñones	Pechugas rebozadas	Bacalao al horno	Pechuga de pollo al ajo cabañil
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	

DÍA	16	17	18	19	20
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4 DEL 16 AL 20 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Sopa de pescado	Arroz y verduras	Crema de puerros	Lentejas	Arroz a banda
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Muslos de pollo en salsa de champiñones	Secreto	Rape a la marinera	Quella en salsa verde	Cazón a la gaditana
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	

DÍA	23	24	25	26	27
JUNIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5 DEL 23 AL 27 DE JULIO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Arroz con sepia y coliflor	Cus cus con setas	Arroz con bacalao y espinacas	Revuelto de ajos y champiñones	Pasta en ensalada
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Salmón al horno con verduras	Pechuga de pollo rebozada	Quella en escabeche	Bacalao gratinado con alioli casero	Guisote de ternera
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	

DÍA	30	31	1	2	3
JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 6 DEL 30 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato	Primer plato
	Sopa de ave	Tallarines salteados con ajo y gambas	Crema de verduras	Pasta en ensalada	Lentejas
	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato	Segundo plato
	Arroz a banda	Quella a la murciana	Asado de muslitos de pollo a la murciana	Tortilla francesa	Pechuga en salsa
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	Yogur natural sin azucar ni edulcorado	