

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN ATÚN, CERDO, TERNERA, PAVO, POLLO, AJO, CEBOLLA, PUERRO NI BACALAO

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
HAMBURGUESA VEGETAL
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS CON TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
DELICIAS DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
a comer
sano.org



NOTAS: NO AÑADIR CEBOLLA, AJO NI PUERRO A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES.

No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS)

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN GALLO(PESCADOS PLANOS)

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS, TORTILLAS Y DERIVADOS) NI FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO NI PESCADO

Septiembre - 2025

**aprende
acomer
sano.org**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO, PESCADO, MARISCO, F. SECOS, PIPAS NI SEMILLAS

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PESCADOS PLANOS NI FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADAJEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUI SANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PESCADO, FRUTOS SECOS, GIRASOL, MARISCO, CEREALES (SI MAÍZ), HUEVO (SI TRAZA)

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

BERENJENA A LA PLANCHA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALCACHOFAS CON TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. NO USAR ACEITE DE GIRASOL NI SEMILLAS"

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN SAL

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

11

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE NATURAL
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
YOGUR NATURAL

15

ARROZ BLANCO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA AL HORNO
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR DESNATADO

24

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
YOGUR NATURAL

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: BAJA EN GRASA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
YOGUR DESNATADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR DESNATADO

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: CELIACA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PROTEINA DE LA LECHE DE VACA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN LEGUMBRES

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ASADO DE VERDURAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
YOGUR

19

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

24

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

CHAMPIÑONES AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN LACTOSA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL
HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y
PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACETUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS
CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."