Colegio Rihondo

Alergia a la proteína de la leche o Intolerancia a la Lactosa

Diciembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Macarrones con Tomate	Sopa de Picadillo	Crema de Calabacín	Judías Blancas Estofadas	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo	Albóndigas Caseras en Salsa	Tortilla Española	FESTIVO
Guarnición	Verduritas Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zanahor	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Lentejas Guisadas	Espaguetis al Ajillo	Crema Hortelana
Segundo Plato	FESTIVO	Merluza a la Andaluza	Tortilla Francesa con Jamón Y Extra	Pollo Asado	Lomo a la Plancha
Guarnición		Verduritas Salteadas	Ens de Lechuga y Cebolla	Duo de Verduras	Arroz al Vapor
Postre		Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua

SEMANA 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Crema de Zanahoria	Sopa de Cocido	Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Bacalao Enharinado	Tortilla Campera	Cocido Madrileño	Pollo en Pepitoria	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

SEMANA 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE			
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD			
Guarnición					
Postre					

Colegio Rihondo

Celiacos

Diciembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Macarrones con Tomate	Sopa de Fideos	Crema de Calabacín	Judías Blancas Estofadas	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo sin Gluten	Albóndigas Caseras en Salsa	Tortilla Española	FESTIVO
Guarnición	Verduritas Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zanahor	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Lentejas Guisadas	Espaguetis al Ajillo	Crema Hortelana
Segundo Plato	FESTIVO	Merluza a la Andaluza sin Gluten	Tortilla Francesa con Jamón Y Extra	Pollo Asado	Lomo a la Plancha
Guarnición		Verduritas Salteadas	Ens de Lechuga y Cebolla	Duo de Verduras	Arroz al Vapor
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua

SEMANA 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Crema de Zanahoria	Sopa de Cocido con Fideos	Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Bacalao Enharinado sin Gluten	Tortilla Campera	Cocido Madrileño	Pollo en Pepitoria	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

SEMANA 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE			
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD			
Guarnición					
Postre					

Colegio Rihondo

Alergia al Huevo

Diciembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Macarrones con Tomate	Sopa de Fideos	Crema de Calabacín	Judías Blancas Estofadas	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo sin Huevo	Albóndigas Caseras en Salsa	Escalopines en Salsa	FESTIVO
Guarnición	Verduritas Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zanahor	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Lentejas Guisadas	Espaguetis al Ajillo	Crema Hortelana
Segundo Plato	FESTIVO	Merluza a la Andaluza	Pavo en Salsa	Pollo Asado	Lomo a la Plancha
Guarnición		Verduritas Salteadas	Ens de Lechuga y Cebolla	Duo de Verduras	Arroz al Vapor
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua

SEMANA 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Macarrones a la Boloñesa	Crema de Zanahoria	Sopa de Cocido con Fideos	Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Bacalao Enharinado	Magro Estofado	Cocido Madrileño	Pollo en Pepitoria	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

SEMANA 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE			
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD			
Guarnición					
Postre					

Colegio Rihondo

Alergia a los Frutos Secos

Diciembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Espirales Carbonara	Sopa de Picadillo	Crema de Calabacín	Judías Blancas Estofadas	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo	Albóndigas en Salsa	Tortilla Española	FESTIVO
Guarnición	Verduritas Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zanahor	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Lentejas Guisadas	Macarrones con Chorizo	Crema Hortelana
Segundo Plato	FESTIVO	Merluza a la Andaluza	Tortilla Francesa con Jamón	Pollo Asado	San Jacobo Casero
Guarnición		Verduritas Salteadas	Ens de Lechuga y Cebolla	Duo de Verduras	Arroz al Vapor
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua

SEMANA 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Crema de Zanahoria	Sopa de Cocido	Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Bacalao Enharinado	Tortilla Campera	Cocido Madrileño	Pollo en Salsa	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

SEMANA 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE			
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD			
Guarnición					
Postre					

Colegio Rihondo

Alergia al Pescado

Diciembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Espirales Carbonara	Sopa de Picadillo	Crema de Calabacín	Judías Blancas Estofadas	
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Escalope de Pollo	Albóndigas en Salsa	Tortilla Española	FESTIVO
Guarnición	Verduritas Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zanahor	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Lentejas Guisadas	Macarrones con Chorizo	Crema Hortelana
Segundo Plato	FESTIVO	Hamburguesa a la Plancha	Tortilla Francesa con Jamón	Pollo Asado	San Jacobo Casero
Guarnición		Verduritas Salteadas	Ens de Lechuga y Cebolla	Duo de Verduras	Arroz al Vapor
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua

SEMANA 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Crema de Zanahoria	Sopa de Cocido	Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Escalopines en Salsa	Tortilla Campera	Cocido Madrileño	Pollo en Pepitoria	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

SEMANA 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE			
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD			
Guarnición					
Postre					

Colegio Rihondo

Alergia a las Legumbres

Diciembre 2019

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Macarrones con Tomate	Sopa de Picadillo	Crema de Calabacín	Crema de Verduras	
Segundo Plato	Merluza al Horno	Escalope de Pollo	Albóndigas Caseras en Salsa	Tortilla Española	FESTIVO
Guarnición	Verduritas Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	Patatas Dado	Ens de Lechuga y Zanahor	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Puré Vegetal	Espaguetis al Ajillo	Crema Hortelana
Segundo Plato	FESTIVO	Merluza a la Andaluza	Tortilla Francesa con Jamón	Pollo Asado	San Jacobo Casero
Guarnición		Verduritas Salteadas	Ens de Lechuga y Cebolla	Duo de Verduras	Arroz al Vapor
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua

SEMANA 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Crema de Zanahoria	Sopa de Fideos	Crema de Acelgas, Zanah	
Segundo Plato	Bacalao Enharinado	Tortilla Campera	Terenra con Verduritas	Pollo en Pepitoria	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Guarnición					
Postre					

SEMANA 5	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE	VACACIONES DE			
Segundo Plato	NAVIDAD	NAVIDAD			
Guarnición					
Postre					