



# Colegio Rihondo

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

Enero 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primer Plato			VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE			
Segundo Plato			NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD			
Guarnición										
Postre										
SEMANA 2	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primer Plato	VACACIONES DE				Arroz con Tomate		Sopa de Lluvia		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	NAVIDAD		NO LECTIVO		Merluza a la Andaluza		Filete de Pollo a la Plancha		Tortilla Española	
Guarnición					Guisantes Rehogados		Ensalada Verde		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre					Fruta, Pan y Agua		Y de Soja o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 3	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primer Plato	Macarrones a la Napolitana		Judías Verdes Salteadas		Paella Mixta		Crema Calabacín		Sopa de Cocido	
Segundo Plato	Fritura de Pescado		Pollo en Salsa de Tomate		Lomo en Salsa		Revuelto de Atún Claro		Cocido Completo	
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras		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		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 4	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primer Plato	Espaguetis Boloñesa		Arroz con Picadillo		Crema de Verduras		Judías Pintas Guisadas		Patatas Estofadas	
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón Y Extra		Bonito con Tomate		Pollo Asado		Cinta de Lomo a la Plancha		Merluza a la Andaluza	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patata Panadera		Ens de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga	
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		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 5	LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primer Plato	Coditos Pomodoro		Sopa de Letras		Potaje de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Filete Ruso Casero		Tortilla de Calabacín		Escalopines de Cerdo		Olla de Pollo		Pescado Enharinado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Duo de Verduras		Patatas al Vapor	
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		Fruta, Pan y Agua	



# Colegio Rihondo

## Celiacos

Enero 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primer Plato			VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE			
Segundo Plato			NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD			
Guarnición										
Postre										
SEMANA 2	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primer Plato	VACACIONES DE				Arroz con Tomate		Sopa de Fideos		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	NAVIDAD		NO LECTIVO		Merluza a la Andaluza sin Gluten		Filete de Pollo a la Plancha		Tortilla Española	
Guarnición					Guisantes Rehogados		Ensalada Verde		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre					Fruta, Pan y Agua		P Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 3	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primer Plato	Espaguetis a la Napolitana		Judías Verdes Salteadas		Paella Mixta		Crema Calabacín y Quesito		Sopa de Cocido con Fideos	
Segundo Plato	Fritura de Pescado sin Gluten		Pollo en Salsa de Tomate		Lomo en Salsa		Revuelto de Atún Claro		Cocido Completo	
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras		Patatas Fritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 4	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primer Plato	Macarrones Boloñesa		Arroz con Picadillo		Crema de Verduras		Judías Pintas Guisadas		Patatas Estofadas	
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón Y Extra		Bonito con Tomate		Pollo Asado		Cinta de Lomo a la Plancha		Merluza a la Andaluza sin Gluten	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patata Panadera		Ens de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 5	LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primer Plato	Espaguetis Pomodoro		Sopa de Fideos		Potaje de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Filete Ruso Casero		Tortilla de Calabacín		Escalopines de Cerdo		Olla de Pollo		Pescado Enharinado sin Gluten	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Duo de Verduras		Patatas al Vapor	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua		P Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua	



# Colegio Rihondo

## Alergia al Huevo

Enero 2019

<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>1</b>	<b>JUEVES</b>	<b>2</b>	<b>VIERNES</b>	<b>3</b>		
Primer Plato			VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE			
Segundo Plato			NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD			
Guarnición										
Postre										
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>6</b>	<b>MARTES</b>	<b>7</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>8</b>	<b>JUEVES</b>	<b>9</b>	<b>VIERNES</b>	<b>10</b>
Primer Plato	VACACIONES DE				Arroz con Tomate		Sopa de Fideos		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	NAVIDAD		NO LECTIVO		Merluza a la Andaluza		Filete de Pollo a la Plancha		Cinta de lomo a la Plancha	
Guarnición					Guisantes Rehogados		Ensalada Verde		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre					Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>13</b>	<b>MARTES</b>	<b>14</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>15</b>	<b>JUEVES</b>	<b>16</b>	<b>VIERNES</b>	<b>17</b>
Primer Plato	Espaguetis a la Napolitana		Judías Verdes Salteadas		Paella Mixta		Crema Calabacín y Quesito		Sopa de Cocido con Fideos	
Segundo Plato	Fritura de Pescado sin Huevo		Pollo a la Pizzaiola		Lomo en Salsa		Pavo Estofado		Cocido Completo	
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras		Patatas Fritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>20</b>	<b>MARTES</b>	<b>21</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>22</b>	<b>JUEVES</b>	<b>23</b>	<b>VIERNES</b>	<b>24</b>
Primer Plato	Macarrones Boloñesa		Arroz con Picadillo		Crema de Verduras		Judías Pintas Guisadas		Patatas Estofadas	
Segundo Plato	Escalopines en Salsa		Bonito con Tomate		Pollo Asado		Cinta de Lomo a la Plancha		Merluza a la Andaluza	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patata Panadera		Ens de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
<b>SEMANA 5</b>	<b>LUNES</b>	<b>27</b>	<b>MARTES</b>	<b>28</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>29</b>	<b>JUEVES</b>	<b>30</b>	<b>VIERNES</b>	<b>31</b>
Primer Plato	Espaguetis Pomodoro		Sopa de Fideos		Potaje de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Filete Ruso Casero		Ragout de Pavo		Escalopines de Cerdo		Olla de Pollo		Pescado Enharinado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Duo de Verduras		Patatas al Vapor	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua		Yogur, Leche, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua	



# Colegio Rihondo

## Alergia a los Frutos Secos

Enero 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primer Plato			VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE			
Segundo Plato			NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD			
Guarnición										
Postre										
SEMANA 2	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primer Plato	VACACIONES DE				Arroz con Tomate		Sopa de Lluvia		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	NAVIDAD		NO LECTIVO		Merluza a la Andaluza		Hamburguesa de Pollo		Tortilla Española	
Guarnición					Guisantes Rehogados		Ensalada Verde		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre					Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 3	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primer Plato	Macarrones a la Napolitana		Judías Verdes Salteadas		Paella Mixta		Crema Calabacín y Quesito		Sopa de Cocido	
Segundo Plato	Fritura de Pescado		Pollo a la Pizzaiola		Lomo en Salsa		Revuelto de Atún Claro		Cocido Completo	
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras		Patatas Fritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 4	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primer Plato	Espaguetis Boloñesa		Arroz con Picadillo		Crema de Verduras		Judías Pintas Guisadas		Patatas Estofadas	
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón		Bonito con Tomate		Pollo Asado		San Jacobo Casero		Merluza a la Andaluza	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduras		Patata Panadera		Ens de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 5	LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primer Plato	Coditos Pomodoro		Sopa de Letras		Potaje de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Filete Ruso		Tortilla de Calabacín		Escalopines de Cerdo		Olla de Pollo		Pescado Enharinado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Duo de Verduras		Patatas al Vapor	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua		Yogur, Leche, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua	



# Colegio Rihondo

Alergia al Pescado

Enero 2019

<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>1</b>	<b>JUEVES</b>	<b>2</b>	<b>VIERNES</b>	<b>3</b>		
Primer Plato			VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE			
Segundo Plato			NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD			
Guarnición										
Postre										
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>6</b>	<b>MARTES</b>	<b>7</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>8</b>	<b>JUEVES</b>	<b>9</b>	<b>VIERNES</b>	<b>10</b>
Primer Plato	VACACIONES DE				Arroz con Tomate		Sopa de Lluvia		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	NAVIDAD		NO LECTIVO		Filete a la Plancha		Hamburguesa de Pollo		Tortilla Española	
Guarnición					Guisantes Rehogados		Ensalada Verde		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre					Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>13</b>	<b>MARTES</b>	<b>14</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>15</b>	<b>JUEVES</b>	<b>16</b>	<b>VIERNES</b>	<b>17</b>
Primer Plato	Macarrones a la Napolitana		Judías Verdes Salteadas		Paella Mixta		Crema Calabacín y Quesito		Sopa de Cocido	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha		Pollo a la Pizzaiola		Lomo en Salsa		Pavo Estofado		Cocido Completo	
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras		Patatas Fritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>20</b>	<b>MARTES</b>	<b>21</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>22</b>	<b>JUEVES</b>	<b>23</b>	<b>VIERNES</b>	<b>24</b>
Primer Plato	Espaguetis Boloñesa		Arroz con Picadillo		Crema de Verduras		Judías Pintas Guisadas		Patatas Estofadas	
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón		Escalopines en Salsa		Pollo Asado		San Jacobo Casero		Filete de Pollo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patata Panadera		Ens de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
<b>SEMANA 5</b>	<b>LUNES</b>	<b>27</b>	<b>MARTES</b>	<b>28</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>29</b>	<b>JUEVES</b>	<b>30</b>	<b>VIERNES</b>	<b>31</b>
Primer Plato	Coditos Pomodoro		Sopa de Letras		Potaje de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Filete Ruso		Tortilla de Calabacín		Escalopines de Cerdo		Olla de Pollo		Magro al Ajillo	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Duo de Verduras		Patatas al Vapor	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua		Yogur, Leche, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua	



# Colegio Rihondo

Alergia a las Legumbres

Enero 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
Primer Plato			VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE			
Segundo Plato			NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD			
Guarnición										
Postre										
SEMANA 2	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Primer Plato	VACACIONES DE				Arroz con Tomate		Sopa de Lluvia		Crema Hortelana	
Segundo Plato	NAVIDAD		NO LECTIVO		Merluza a la Andaluza		Filete de Pollo a la Plancha		Tortilla Española	
Guarnición					Verduritas		Ensalada Verde		Ens de Lechuga y Maíz	
Postre					Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 3	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Primer Plato	Macarrones a la Napolitana		Judías Verdes Salteadas		Paella Mixta		Crema Calabacín y Quesito		Sopa de Fideos	
Segundo Plato	Fritura de Pescado		Pollo a la Pizzaiola		Lomo en Salsa		Revuelto de Atún Claro		Ternera con Verduritas	
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras		Patatas Fritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 4	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Primer Plato	Espaguetis Boloñesa		Arroz con Tomate		Crema de Verduras		Sopa de Fideos		Patatas Estofadas	
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón Y Extra		Bonito con Tomate		Pollo Asado		San Jacobo Casero		Merluza a la Andaluza	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Panadera		Ens de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	
SEMANA 5	LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Primer Plato	Coditos Pomodoro		Sopa de Letras		Crema de Verduras		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Filete Ruso		Tortilla de Calabacín		Escalopines de Cerdo		Olla de Pollo		Delicias de Pescado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Duo de Verduras		Patatas al Vapor	
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua		Yogur, Leche, Pan y Agua		Fruta, Leche, Pan y Agua	