



Colegio Rihondo

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

Febrero 2020

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa		Crema de Puerros		Aroz con Tomate		Macarrones con Atún Blanco		Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt		Bacalao a la Riojana		Pollo al Limón		Tortilla Francesa de Jamón Y Extra		Merluza a la Romana	
Guarnición	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf	
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 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz Salt con Verduras		Sopa de Cocido		Macarrones con Carne		Crema Zanahoria		Marmitako	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Completo		Merluza a la Andaluza		Magro a la Jardinera		Filete de Pollo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla				Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Ens 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 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Espaguetís a la Boloñesa		Sopa Minestrone		Crema de Calabacín		Judías Blancas Estofadas		Paella Valenciana	
Segundo Plato	Merluza al Horno		Escalope de Pollo		Albóndigas Caseras a la Cazuela		Pavo en Salsa		Bacalao Enharinado	
Guarnición	Verduritas Salteadas		Ens Lechuga, Maíz y Ceboll		Patatas Fritas		Ens de Lechuga y Zanahor		Ensalada Verde	
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	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Sopa de Estrellas		Arroz a la Milanesa		Macarrones con Chorizo		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza		Escalopines en Salsa		Pollo Asado		Tortilla Española		Cinta de Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Zanahorias Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada del Chef	
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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					



Colegio Rihondo

Celiacos

Febrero 2020

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa		Crema de Puerros		Arroz con Tomate		Espaguetis con Atún Blanco		Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt		Bacalao a la Riojana		Pollo al Limón		Tortilla Francesa de Jamón		Merluza a la Andaluza sin Gluten	
Guarnición	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf	
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 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz Salt con Verduras		Sopa de Cocido con Fideos		Macarrones con Carne		Crema Zanahoria		Marmitako	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Completo		Merluza a la Andaluza sin Gluten		Magro a la Jardinera		Filete de Pollo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Ens de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua				Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Macarrones a la Boloñesa		Sopa Minestrone con Fideos		Crema de Calabacín		Judías Blancas Estofadas		Paella Valenciana	
Segundo Plato	Merluza al Horno		Escalope de Pollo sin Gluten		Albóndigas Caseras a la Cazuela		Tortilla de Queso		Bacalao Enharinado sin Gluten	
Guarnición	Verduritas Salteadas		Ens Lechuga, Maíz y Ceboll		Patatas Fritas		Ens de Lechuga y Zanahor		Ensalada Verde	
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	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Sopa de Fideos		Arroz a la Milanesa		Espaguetis con Chorizo		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza sin Gluten		Escalopines en Salsa		Pollo Asado		Tortilla Española		Cinta de Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Zanahorias Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada del Chef	
Postre	Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					



Colegio Rihondo

Alergia al Huevo

Febrero 2020

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa		Crema de Puerros		Arroz con Tomate		Espaguetis con Atún Blanco		Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt		Bacalao a la Riojana		Pollo al Limón		Filete Ruso		Merluza a la Andaluza	
Guarnición	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf	
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 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz Salt con Verduras		Sopa de Cocido con Fideos		Macarrones con Carne		Crema Zanahoria		Marmitako	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Completo		Merluza a la Andaluza		Magro a la Jardinera		Filete de Pollo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Ens de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua				Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Macarrones a la Boloñesa		Sopa Minestrone con Fideos		Crema de Calabacín		Judías Blancas Estofadas		Paella Valenciana	
Segundo Plato	Merluza al Horno		Escalope de Pollo sin Huevo		Albóndigas Casera a la Cazuela		Pavo en Salsa		Bacalao Enharinado	
Guarnición	Verduritas Salteadas		Ens Lechuga, Maíz y Ceboll		Patatas Fritas		Ens de Lechuga y Zanahor		Ensalada Verde	
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	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Sopa de Fideos		Arroz a la Milanesa		Espaguetis con Chorizo		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza		Escalopines en Salsa		Pollo Asado		Ragout de Pavo		Cinta de Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Zanahorias Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada del Chef	
Postre	Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					



Colegio Rihondo

Alergia a los Frutos Secos

Febrero 2020

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa		Crema de Puerros		Aroz con Tomate		Macarrones con Atún Blanco		Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt		Bacalao a la Riojana		Pollo al Limón		Tortilla Francesa de Jamón		Merluza a la Romana	
Guarnición	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf	
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 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz Salt con Verduras		Sopa de Cocido		Canelones Gratinados		Crema Zanahoria		Marmitako	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha		Cocido Completo		Merluza a la Andaluza		Magro a la Jardinera		Filete de Pollo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Ens de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua				Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Espaguetís a la Boloñesa		Sopa Minestrone		Crema de Calabacín		Judías Blancas Estofadas		Paella Valenciana	
Segundo Plato	Merluza al Horno		Escalope de Pollo		Albóndigas a la Cazuela		Tortilla de Queso		Bacalao Enharinado	
Guarnición	Verduritas Salteadas		Ens Lechuga, Maíz y Ceboll		Patatas Fritas		Ens de Lechuga y Zanahor		Ensalada Verde	
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	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Sopa de Estrellas		Arroz a la Milanesa		Macarrones con Chorizo		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza		San Jacobo Casero		Pollo Asado		Tortilla Española		Cinta de Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Zanahorias Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada del Chef	
Postre	Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					



Colegio Rihondo

Alergia a las Legumbres

Febrero 2020

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Crema de Verduras		Crema de Puerros		Arroz con Tomate		Macarrones con Atún Blanco		Acelgas Rehogadas	
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt		Bacalao a la Riojana		Pollo al Limón		Tortilla Francesa de Jamón Y Extra		Merluza a la Romana	
Guarnición	Ensalada Mezclum		Patatas Fritas		Verduritas Dado		Ens de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf	
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 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz Salt con Verduras		Sopa de Fideos		Macarrones con Carne		Crema Zanahoria		Marmitako	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Ternera con Verduritas		Merluza a la Andaluza		Magro a la Jardinera		Filete de Pollo a la Plancha	
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Ens de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Ens de Lechuga	
Postre	Fruta, Pan y Agua				Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Espaguetís a la Boloñesa		Sopa Minestrone		Crema de Calabacín		Crema de Verduras		Paella Valenciana	
Segundo Plato	Merluza al Horno		Escalope de Pollo		Albóndigas Caseras a la Cazuela		Tortilla de Queso		Bacalao Enharinado	
Guarnición	Verduritas Salteadas		Ens Lechuga, Maíz y Ceboll		Patatas Fritas		Ens de Lechuga y Zanahor		Ensalada Verde	
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	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Sopa de Estrellas		Arroz a la Milanesa		Macarrones con Chorizo		Puré Vegetal		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza		San Jacobo Casero		Pollo Asado		Tortilla Española		Cinta de Lomo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Zanahorias Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Ensalada del Chef	
Postre	Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					