Colegio Rihondo

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

Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Arroz con Tomate	Espaguetis con Jamón Y Extra	Salteado de Verduras	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Merluza a la Andaluza	Pollo en Pepitoria	Cocido Madrileño	Tortilla con Jamón Y Extra
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de Tomate	Puré de Patata		Ensalada Mezclum
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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Paella Mixta	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras
Segundo Plato	Jamón York Extra a la Gallega	Ragout de Pavo	Pollo a la Cazadora	Tortilla Española	Merluza Enharinada
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Fritas	Ensalada Verde	Duo de Verduras
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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Merluza a la Romana	Hamburguesa Casera a la Plancha	Pollo al Limón	Salchichas Frankfurt	Tortilla Francesa
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Sopa de Cocido	Arroz con Pollo	Crema Calabacín
Segundo Plato	Fritura de Pescado	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Tortilla de Atún Claro	Pizza Casera al Horno sin Leche/lactosa
Guarnición	Ensalada Mixta	Patatas Fritas		Verduras Salteadas	Ensalada Mixta
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 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Patatas Estofadas			
Segundo Plato	Merluza en Salsa	Albóndigas Caseras a la Jardinera			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	Verduritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua			

Colegio Rihondo

Celiacos

Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Arroz con Tomate	Espaguetis con J York Extra	Salteado de Verduras	Sopa de Cocido con Fideos	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Merluza a la Andaluza sin Gluten	Pollo en Pepitoria	Cocido Madrileño	Tortilla con Jamón York Extra
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de Tomate	Puré de Patata		Ensalada Mezclum
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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Paella Mixta	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Macarrones con Verduras
Segundo Plato	Jamón York Extra a la Gallega	Ragout de Pavo	Pollo a la Cazadora	Tortilla Española	Merluza Enharinada sin Gluten
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Fritas	Ensalada Verde	Duo de Verduras
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 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Espaguetis Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Fideos	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza sin Gluten	Hamburguesa Casera a la Plancha	Pollo al Limón	Salchichas Frankfurt	Tortilla con Queso
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Sopa de Cocido con Fideos	Arroz con Pollo	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Fritura de Pescado sin Gluten	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Tortilla de Atún Claro	Pizza Casera al Horno sin Gluten
Guarnición	Ensalada Mixta	Patatas Fritas		Verduras Salteadas	Ensalada Mixta
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 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Macarrones Napolitana	Patatas Estofadas			
Segundo Plato	Merluza en Salsa	Albóndigas Caseras a la Jardinera			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	Verduritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua			

Colegio Rihondo

Alergia al Huevo

Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Arroz con Tomate	Espaguetis con J York Extra	Salteado de Verduras	Sopa de Cocido con Fideos	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Merluza a la Andaluza	Pollo en Pepitoria	Cocido Madrileño	Filete Ruso Casero
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de Tomate	Puré de Patata		Ensalada Mezclum
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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Paella Mixta	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Macarrones con Verduras
Segundo Plato	Jamón York Extra a la Gallega	Ragout de Pavo	Pollo a la Cazadora	Magro Guisado	Merluza Enharinada
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Fritas	Ensalada Verde	Duo de Verduras
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 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Espaguetis Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Fideos	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Merluza a la Andaluza	Hamburguesa Casera a la Plancha	Pollo al Limón	Salchichas Frankfurt	Escalopines a la Plancha
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Sopa de Cocido con Fideos	Arroz con Pollo	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Fritura de Pescado	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Filete de Cerdo a la Plancha	Pizza Casera al Horno
Guarnición	Ensalada Mixta	Patatas Fritas		Verduras Salteadas	Ensalada Mixta
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 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Macarrones Napolitana	Patatas Estofadas			
Segundo Plato	Merluza en Salsa	Albóndigas Caseras a la Jardinera			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	Verduritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua			

Colegio Rihondo

Alergia a los Frutos Secos

Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Arroz con Tomate	Espirales con Bacon	Salteado de Verduras	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Merluza a la Andaluza	Pollo en Pepitoria	Cocido Madrileño	Tortilla con Jamón
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de Tomate	Puré de Patata		Ensalada Mezclum
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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Paella Mixta	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	San Jacobo Casero	Pollo a la Cazadora	Tortilla Española	Merluza Enharinada
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Fritas	Ensalada Verde	Duo de Verduras
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 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Merluza a la Romana	Hamburguesa a la Plancha	Pollo al Limón	Salchichas Frankfurt	Tortilla con Queso
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Sopa de Cocido	Arroz con Pollo	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Fritura de Pescado	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Tortilla de Atún Claro	Pizza Casera al Horno
Guarnición	Ensalada Mixta	Patatas Fritas		Verduras Salteadas	Ensalada Mixta
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 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Patatas Estofadas			
Segundo Plato	Merluza en Salsa	Albóndigas a la Jardinera			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	Verduritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua			

Colegio Rihondo

Alergia al Pescado

Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Arroz con Tomate	Espirales con Bacon	Salteado de Verduras	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Filete Ruso	Pollo en Pepitoria	Cocido Madrileño	Tortilla con Jamón
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de Tomate	Puré de Patata		Ensalada Mezclum
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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Arroz con Pollo	Judías Pintas Guisadas	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	San Jacobo Casero	Pollo a la Cazadora	Tortilla Española	Filete Ruso
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Fritas	Ensalada Verde	Duo de Verduras
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 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Escalopines en Salsa	Hamburguesa a la Plancha	Pollo al Limón	Salchichas Frankfurt	Tortilla con Queso
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Sopa de Cocido	Arroz con Pollo	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Filete de Cerdo a la plancha	Pollo al Chilindrón	Cocido Completo	Tortilla Francesa	Pizza Casera al Horno
Guarnición	Ensalada Mixta	Patatas Fritas		Verduras Salteadas	Ensalada Mixta
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 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Patatas Estofadas			
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Albóndigas a la Jardinera			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	Verduritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua			

Colegio Rihondo

Alergia a las Legumbres

Marzo 2020

SEMANA 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Primer Plato	Arroz con Tomate	Espaguetis con Jamón Y Extra	Salteado de Verduras	Sopa de Fideos	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	Merluza a la Andaluza	Pollo en Pepitoria	Ternera con Verduritas	Tortilla con Jamón Y Extra
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de Tomate	Puré de Patata		Ensalada Mezclum
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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Paella Mixta	Crema de Zanahorias	Crema Hortelana	Sopa de Fideos	Tallarines con Verduras
Segundo Plato	Jamón York Extra a la Gallega	San Jacobo Casero	Pollo a la Cazadora	Tortilla Española	Merluza Enharinada
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Fritas	Ensalada Verde	Duo de Verduras
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 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Coditos Amatriciana	Crema Parmentier	Sopa de Lluvia	Arroz con Tomate	Crema de Acelgas
Segundo Plato	Merluza a la Romana	Hamburguesa Casera a la Plancha	Pollo al Limón	Salchichas Frankfurt	Tortilla con Queso
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patatas Panadera	Verduras de Temporada	Guisantes Rehogados	Ens de Lechuga y Maíz
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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Macarrones Boloñesa	Crema de Puerros	Sopa de Fideos	Arroz con Pollo	Crema Calabacín y Quesito
Segundo Plato	Fritura de Pescado	Pollo al Chilindrón	Ternera con Verduritas	Tortilla de Atún Claro	Pizza Casera al Horno
Guarnición	Ensalada Mixta	Patatas Fritas		Verduras Salteadas	Ensalada Mixta
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 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Patatas Estofadas			
Segundo Plato	Merluza en Salsa	Albóndigas Caseras a la Jardinera			
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	Verduritas			
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua			