



Colegio Rihondo

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

Noviembre 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
Primer Plato										
Segundo Plato									FESTIVO	
Guarnición										
Postre										
SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Primer Plato	Espaguetis Pomodoro		Arroz con Tomate		Crema de Calabacín		Fabada Asturiana		Guisantes con Jamón	
Segundo Plato	Filete Ruso		Pavo en Salsa		Merluza a la Andaluza		Lomo a la Plancha		Pollo Asado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Fritas		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 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Primer Plato	Tiburones con Atún		Sopa de Letras		Guiso de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Albóndigas Caseras a la Cazuela		Tortilla de Patata		Lomo en su Jugo		Pollo al Limón		Merluza Enharinada	
Guarnición	Duo de Verduras		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Ens de Lechuga y Cebolla		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	
SEMANA 4	LUNES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Primer Plato	Crema de Puerros		Lentejas a la Madrileña		Arroz con Tomate		Judías Verdes con Tomate		Fideua	
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana		Lomo en Salsa		Ragout de Pavo		Tortilla Francesa de Jamón Y Extra		Merluza a la Romana	
Guarnición	Guisantes al Vapor		Menestra Rehogada		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 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Primer Plato	Arroz al Horno		Sopa de Cocido		Macarrones Boloñesa		Crema Dubarry		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Completo		Cazón a la Molinera		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	



Colegio Rihondo

Celiacos

Noviembre 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato										
Segundo Plato									FESTIVO	
Guarnición										
Postre										

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato	Macarrones Pomodoro		Arroz con Tomate		Crema de Calabacín		Fabada Asturiana		Guisantes con Jamón	
Segundo Plato	Revuelto de Queso		Pavo en Salsa		Merluza a la Andaluza sin Gluten		Lomo a la Plancha		Pollo Asado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Fritas		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 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Espaguetis con Atún		Sopa de Fideos		Guiso de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Albóndigas Caseras a la Cazuela		Tortilla de Patata		Lomo en su Jugo		Pollo al Limón		Merluza Enharinada sin Gluten	
Guarnición	Duo de Verduras		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas al Vapor	
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	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Crema de Puerros		Lentejas a la Madrileña		Arroz con Tomate		Judías Verdes con Tomate		Macarrones Salt con Verduras	
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana		Lomo en Salsa		Ragout de Pavo		Tortilla Francesa de Jamón		Merluza a la Andaluza sin Gluten	
Guarnición	Guisantes al Vapor		Menestra Rehogada		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 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Arroz al Horno		Sopa de Cocido con Fideos		Espaguetis Boloñesa		Crema Dubarry		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Completo		Cazón a la Molinera sin Gluten		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		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	



Colegio Rihondo

Alergia al Huevo

Noviembre 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato										
Segundo Plato									FESTIVO	
Guarnición										
Postre										

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato	Macarrones Pomodoro		Arroz con Tomate		Crema de Calabacín		Fabada Asturiana		Guisantes con Jamón	
Segundo Plato	Filete Ruso		Pavo en Salsa		Merluza a la Andaluza		Chuleta de Sajonia		Pollo Asado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Fritas		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 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Espaguetis con Atún		Sopa de Fideos		Guiso de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Albóndigas a la Cazuela		Pavo Guisado		Lomo en su Jugo		Pollo al Limón		Merluza Enharinada	
Guarnición	Duo de Verduras		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas al Vapor	
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	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Crema de Puerros		Lentejas a la Madrileña		Arroz con Tomate		Judías Verdes con Tomate		Macarrones Salt con Verduras	
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana		Lomo en Salsa		Ragout de Pavo		Tortilla Francesa de Jamón		Merluza a la Andaluza	
Guarnición	Guisantes al Vapor		Menestra Rehogada		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 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Arroz al Horno		Sopa de Cocido con Fideos		Espaguetis Boloñesa		Crema Dubarry		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Cocido Completo		Cazón a la Molinera sin Huevo		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		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	



Colegio Rihondo

Alergia a los Frutos Secos

Noviembre 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato										
Segundo Plato									FESTIVO	
Guarnición										
Postre										

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato	Espaguetis Pomodoro		Arroz con Picadillo		Crema de Calabacín		Fabada Asturiana		Guisantes con Jamón	
Segundo Plato	Revuelto de Queso		Pavo en Salsa		Merluza a la Andaluza		Chuleta de Sajonia		Pollo Asado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Fritas		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 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Tiburones con Atún		Sopa de Letras		Guiso de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Albóndigas a la Cazuela		Tortilla de Patata		Lomo en su Jugo		Pollo al Limón		Merluza Enharinada	
Guarnición	Duo de Verduras		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas al Vapor	
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	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Crema de Puerros		Lentejas a la Madrileña		Arroz con Tomate		Judías Verdes con Tomate		Fideua	
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana		San Jacobo Casero		Ragout de Pavo		Tortilla Francesa de Jamón		Merluza a la Romana	
Guarnición	Guisantes al Vapor		Menestra Rehogada		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 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Arroz al Horno		Sopa de Cocido		Macarrones Boloñesa		Crema Dubarry		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha		Cocido Completo		Cazón a la Molinera		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		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	



Colegio Rihondo

Alergia al Pescado

Noviembre 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato										
Segundo Plato									FESTIVO	
Guarnición										
Postre										

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato	Espaguetis Pomodoro		Arroz con Picadillo		Crema de Calabacín		Fabada Asturiana		Guisantes con Jamón	
Segundo Plato	Revuelto de Queso		Pavo en Salsa		Filete a la Plancha		Chuleta de Sajonia		Pollo Asado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Fritas		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 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Tiburones con Tomate		Sopa de Letras		Guiso de Garbanzos		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Albóndigas a la Cazuela		Tortilla de Patata		Lomo en su Jugo		Pollo al Limón		Escalopines en Salsa	
Guarnición	Duo de Verduras		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas al Vapor	
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	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Crema de Puerros		Lentejas a la Madrileña		Arroz con Tomate		Judías Verdes con Tomate		Macarrones Salt con Verduras	
Segundo Plato	Filete de Pollo a la Plancha		San Jacobo Casero		Ragout de Pavo		Tortilla Francesa de Jamón		Cinta de Lomo a la Plancha	
Guarnición	Guisantes al Vapor		Menestra Rehogada		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 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Arroz al Horno		Sopa de Cocido		Macarrones Boloñesa		Crema Dubarry		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha		Cocido Completo		Pavo Estofado		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		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	



Colegio Rihondo

Alergia a las Legumbres

Noviembre 2019

SEMANA 1	LUNES	0	MARTES	0	MIERCOLES	0	JUEVES	0	VIERNES	1
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato										
Segundo Plato									FESTIVO	
Guarnición										
Postre										

SEMANA 2	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato	Espaguetis Pomodoro		Arroz con Tomate		Crema de Calabacín		Sopa de Fideos		Crema de Verduras	
Segundo Plato	Revuelto de Queso		Pavo en Salsa		Merluza a la Andaluza		Lomo a la Plancha		Pollo Asado	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah		Verduritas		Patatas Fritas		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 3	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Tiburones con Atún		Sopa de Letras		Crema de Acelgas		Arroz Tres Delicias		Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Albóndigas Caseras a la Cazuela		Tortilla de Patata		Lomo en su Jugo		Pollo al Limón		Merluza Enharinada	
Guarnición	Duo de Verduras		Ensalada de Tomate		Ens de Lechuga y Zanah		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas al Vapor	
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	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Crema de Puerros		Sopa de Fideos		Arroz con Tomate		Crema de Espinacas		Fideua	
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana		San Jacobo Casero		Ragout de Pavo		Tortilla Francesa de Jamón		Merluza a la Romana	
Guarnición	Guisantes al Vapor		Verduritas		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 5	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Arroz al Horno		Sopa de Fideos		Macarrones Boloñesa		Crema Dubarry		Patatas Guisadas	
Segundo Plato	Hamburguesa Casera a la Plancha		Pollo con Verduritas		Cazón a la Molinera		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		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	