



# Colegio Rihondo

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

Octubre 2019

## SEMANA 1 LUNES MARTES 1 MIERCOLES 2 JUEVES 3 VIERNES 4

Primer Plato		Arroz a la Milanesa	Macarrones con Tomate	Lentejas Guisadas	Crema Hortelana
Segundo Plato		Platija Enharinada	Pollo Asado	Huevos al Horno	Chuleta de Cerdo
Guarnición		Zanahoria Baby	Ens de Lechuga y Maíz	Ens de Lechuga y Cebolla	Patatas Fritas
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 2 LUNES 7 MARTES 8 MIERCOLES 9 JUEVES 10 VIERNES 11

Primer Plato	Macarrones con Jamón	Crema de Zanahoria	Sopa de Cocido	Menestra de Verduras	Arroz con Jamón York
Segundo Plato	Merluza a la Plancha	Tortilla de Calabacín	Cocido Madrileño	Pollo en Pepitoria	Marrajo a la Plancha
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum		Puré de Patata	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 3 LUNES 14 MARTES 15 MIERCOLES 16 JUEVES 17 VIERNES 18

Primer Plato	Paella Valenciana	Judías Pintas Guisadas	Tallarines con Pollo	Patatas con Carne	Crema de Espinacas
Segundo Plato	J York Extra a la Gallega	Filete Ruso	Caldereta de Pescado	Tortilla Francesa	Pollo a la Cazadora
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	Ens de Lechuga y Tomate	Duo de Verduras	Ensalada Verde	Patatas Dado
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 21 MARTES 22 MIERCOLES 23 JUEVES 24 VIERNES 25

Primer Plato	Arroz con Tomate	Crema de Puerros	Sopa de Lluvia	Coditos Amatriciana	Lentejas Lionesas
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	Soldaditos de Pavía	Pollo a la Catalana	Merluza Meuniere	Tortilla Española
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patata Cocida	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 5 LUNES 28 MARTES 29 MIERCOLES 30 JUEVES VIERNES

Primer Plato	Macarrones con Carne	Judías Verdes Salteadas	Arroz con Verduras		
Segundo Plato	Fritura de Pescado	Jamonicitos al Chilindrón	Lomo en Salsa		
Guarnición	Ensalada Mixta	Arroz al Vapor	Salteado de Verduras		
Postre	Fruta, Pan y Agua	Y de Soja o Fruta, Pan y Agua	Fruta, Pan y Agua		



# Colegio Rihondo

## Celiacos

Octubre 2019

<b>SEMANA 1</b>		<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>1</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>2</b>	<b>JUEVES</b>	<b>3</b>	<b>VIERNES</b>	<b>4</b>	
Primer Plato			Arroz a la Milanesa		Macarrones con Tomate		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana		
Segundo Plato			Platija Enharinada sin Gluten		Pollo Asado		Huevos al Horno		Chuleta de Cerdo		
Guarnición			Zanahoria Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas Fritas		
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		
<b>SEMANA 2</b>		<b>LUNES</b>	<b>7</b>	<b>MARTES</b>	<b>8</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>9</b>	<b>JUEVES</b>	<b>10</b>	<b>VIERNES</b>	<b>11</b>
Primer Plato		Macarrones con Jamón		Crema de Zanahoria		Sopa de Fideos		Menestra de Verduras		Arroz con Jamón York	
Segundo Plato		Merluza a la Plancha		Tortilla de Calabacín		Cocido Madrileño		Pollo en Salsa		Marrajo a la Plancha	
Guarnición		Ensalada de Tomate		Ensalada Mezclum				Puré de Patata		Ensalada del Chef	
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 3</b>		<b>LUNES</b>	<b>14</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>16</b>	<b>JUEVES</b>	<b>17</b>	<b>VIERNES</b>	<b>18</b>
Primer Plato		Paella Valenciana		Judías Pintas Guisadas		Espaguetis con Pollo		Patatas con Carne		Crema de Espinacas	
Segundo Plato		J York Extra a la Gallega		Filete Ruso		Caldereta de Pescado		Tortilla Francesa		Pollo a la Cazadora	
Guarnición		Ens de Lechuga y Zanahoria		Ens de Lechuga y Tomate		Duo de Verduras		Ensalada Verde		Patatas Dado	
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>21</b>	<b>MARTES</b>	<b>22</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>23</b>	<b>JUEVES</b>	<b>24</b>	<b>VIERNES</b>	<b>25</b>
Primer Plato		Arroz con Tomate		Crema de Puerros		Sopa de Fideos		Macarrones Amatriciana		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato		Lomo a la Plancha		Soldaditos de Pavia sin Gluten		Pollo a la Catalana		Merluza Meuniere sin Gluten		Tortilla Española	
Guarnición		Ens de Lechuga, Ceboll, Za		Patata Cocida		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	
<b>SEMANA 5</b>		<b>LUNES</b>	<b>28</b>	<b>MARTES</b>	<b>29</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>30</b>				
Primer Plato		Macarrones con Carne		Judías Verdes Salteadas		Arroz con Verduras					
Segundo Plato		Fritura de Pescado sin Gluten		Jamonicitos al Chilindrón		Lomo en Salsa					
Guarnición		Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras					
Postre		Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua					



# Colegio Rihondo

## Alergia al Huevo

Octubre 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
Primer Plato		Arroz a la Milanesa		Macarrones con Tomate		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana		
Segundo Plato		Platija Enharinada		Pollo Asado		Filete Ruso		Chuleta de Cerdo		
Guarnición		Zanahoria Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas Fritas		
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		
SEMANA 2	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Primer Plato	Macarrones con Jamón		Crema de Zanahoria		Sopa de Fideos		Menestra de Verduras		Arroz con Jamón York	
Segundo Plato	Merluza a la Plancha		Fil de Pollo a la Plancha		Cocido Madrileño		Pollo en Salsa		Marrajo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Ensalada Mezclum				Puré de Patata		Ensalada del Chef	
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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Primer Plato	Paella Valenciana		Judías Pintas Guisadas		Espaguetis con Pollo		Patatas con Carne		Crema de Espinacas	
Segundo Plato	J York Extra a la Gallega		Pavo en Salsa		Caldereta de Pescado		Lomo a la Plancha		Pollo a la Cazadora	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria		Ens de Lechuga y Tomate		Duo de Verduras		Ensalada Verde		Patatas Dado	
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	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Primer Plato	Arroz con Tomate		Crema de Puerros		Sopa de Fideos		Macarrones Amatriciana		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha		Soldaditos de Pavia sin Huevo		Pollo a la Catalana		Merluza Meuniere		Ragout de Pavo	
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za		Patata Cocida		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 5	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30				
Primer Plato	Macarrones con Carne		Judías Verdes Salteadas		Arroz con Verduras					
Segundo Plato	Fritura de Pescado		Jamonicitos al Chilindrón		Lomo en Salsa					
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras					
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua					



# Colegio Rihondo

## Alergia a los Frutos Secos

Octubre 2019

### SEMANA 1

LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
Primer Plato	Arroz a la Milanesa		Macarrones con Chorizo		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Platija Enharinada		Pollo Asado		Huevos al Horno		Chuleta de Cerdo	
Guarnición	Zanahoria Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas Fritas	
Postre	Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	

### SEMANA 2

LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Primer Plato	Espirales con Bacon	Crema de Zanahoria		Sopa de Cocido		Menestra de Verduras		Arroz con Jamón York	
Segundo Plato	Merluza a la Plancha	Tortilla de Calabacín		Cocido Madrileño		Pollo en Pepitoria		Marrajo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate	Ensalada Mezclum				Puré de Patata		Ensalada del Chef	
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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Primer Plato	Paella Valenciana	Judías Pintas Guisadas		Tallarines con Pollo		Patatas con Carne		Crema de Espinacas	
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	Filete Ruso		Caldereta de Pescado		Tortilla Francesa		Pollo a la Cazadora	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	Ens de Lechuga y Tomate		Duo de Verduras		Ensalada Verde		Patatas Dado	
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	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Primer Plato	Arroz con Tomate	Crema de Puerros		Sopa de Lluvia		Coditos Amatriciana		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato	Salchichas al Horno	Soldaditos de Pavía		Pollo a la Catalana		Merluza Meuniere		Tortilla Española	
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	Patata Cocida		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 5

LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30
Primer Plato	Macarrones con Carne	Judías Verdes Salteadas		Arroz con Verduras	
Segundo Plato	Fritura de Pescado	Jamonicitos al Chilindrón		Lomo en Salsa	
Guarnición	Ensalada Mixta	Arroz al Vapor		Salteado de Verduras	
Postre	Fruta, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua	



# Colegio Rihondo

## Alergia al Pescado

Octubre 2019

<b>SEMANA 1</b>		<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>1</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>2</b>	<b>JUEVES</b>	<b>3</b>	<b>VIERNES</b>	<b>4</b>	
Primer Plato			Arroz a la Milanesa		Macarrones con Chorizo		Lentejas Guisadas		Crema Hortelana		
Segundo Plato			Tortilla Francesa		Pollo Asado		Huevos al Horno		Chuleta de Cerdo		
Guarnición			Zanahoria Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas Fritas		
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		
<b>SEMANA 2</b>		<b>LUNES</b>	<b>7</b>	<b>MARTES</b>	<b>8</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>9</b>	<b>JUEVES</b>	<b>10</b>	<b>VIERNES</b>	<b>11</b>
Primer Plato		Espirales con Bacon		Crema de Zanahoria		Sopa de Cocido		Menestra de Verduras		Arroz con Jamón York	
Segundo Plato		Fil de Pollo a la plancha		Tortilla de Calabacín		Cocido Madrileño		Pollo en Pepitoria		Filete Ruso	
Guarnición		Ensalada de Tomate		Ensalada Mezclum				Puré de Patata		Ensalada del Chef	
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 3</b>		<b>LUNES</b>	<b>14</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>16</b>	<b>JUEVES</b>	<b>17</b>	<b>VIERNES</b>	<b>18</b>
Primer Plato		Arroz con Pollo		Judías Pintas Guisadas		Tallarines con Pollo		Patatas con Carne		Crema de Espinacas	
Segundo Plato		Lacón a la Gallega		Filete Ruso		Fil de Ternera a la Plancha		Tortilla Francesa		Pollo a la Cazadora	
Guarnición		Ens de Lechuga y Zanahoria		Ens de Lechuga y Tomate		Duo de Verduras		Ensalada Verde		Patatas Dado	
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>21</b>	<b>MARTES</b>	<b>22</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>23</b>	<b>JUEVES</b>	<b>24</b>	<b>VIERNES</b>	<b>25</b>
Primer Plato		Arroz con Tomate		Crema de Puerros		Sopa de Lluvia		Coditos Amatriciana		Lentejas Lionesas	
Segundo Plato		Salchichas al Horno		Filete Ruso		Pollo a la Catalana		Lomo a la Plancha		Tortilla Española	
Guarnición		Ens de Lechuga, Ceboll, Za		Patata Cocida		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	
<b>SEMANA 5</b>		<b>LUNES</b>	<b>28</b>	<b>MARTES</b>	<b>29</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>30</b>				
Primer Plato		Macarrones con Carne		Judías Verdes Salteadas		Arroz con Verduras					
Segundo Plato		Fil de Pollo a la Plancha		Jamonicitos al Chilindrón		Lomo en Salsa					
Guarnición		Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras					
Postre		Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua					



# Colegio Rihondo

## Alergia a las Legumbres

Octubre 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
Primer Plato		Arroz a la Milanesa		Macarrones con Chorizo		Crema de Verduras		Crema Hortelana		
Segundo Plato		Platija Enharinada		Pollo Asado		Huevos al Horno		Chuleta de Cerdo		
Guarnición		Zanahoria Baby		Ens de Lechuga y Maíz		Ens de Lechuga y Cebolla		Patatas Fritas		
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua		
SEMANA 2	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Primer Plato	Macarrones con Jamón		Crema de Zanahoria		Sopa de Fideos		Menestra de Verduras		Arroz con Jamón York	
Segundo Plato	Merluza a la Plancha		Tortilla de Calabacín		Ternera con Verduras		Pollo en Pepitoria		Marrajo a la Plancha	
Guarnición	Ensalada de Tomate		Ensalada Mezclum				Puré de Patata		Ensalada del Chef	
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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Primer Plato	Paella Valenciana		Crema de Verduras		Tallarines con Pollo		Patatas con Carne		Crema de Espinacas	
Segundo Plato	J York Extra al Horno		Filete Ruso		Caldereta de Pescado		Tortilla Francesa		Pollo a la Cazadora	
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria		Ens de Lechuga y Tomate		Duo de Verduras		Ensalada Verde		Patatas Dado	
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	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Primer Plato	Arroz con Tomate		Crema de Puerros		Sopa de Lluvia		Coditos Amatriciana		Crema de Verduras	
Segundo Plato	Lomo a la Plancha		Soldaditos de Pavía		Pollo a la Catalana		Merluza Meuniere		Tortilla Española	
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za		Patata Cocida		Verduras de Temporada		Verduras Rehogadas		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 5	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30				
Primer Plato	Macarrones con Carne		Crema de Verduras		Arroz con Verduras					
Segundo Plato	Fritura de Pescado		Jamonicitos al Chilindrón		Lomo en Salsa					
Guarnición	Ensalada Mixta		Arroz al Vapor		Salteado de Verduras					
Postre	Fruta, Pan y Agua		Yogur o Fruta, Pan y Agua		Fruta, Pan y Agua					