Menú basal bajo en grasa y sal

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

	1º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X					X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X													X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS												X		X
Almuerzo	CAPRICHOS DE CALAMAR Y ENSALADA MIXTA	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	ESTOFADO DE POLLO												X		X
	CON VERDURAS AL HORNO														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	PURE DE BERROS												X		X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PASTA SALTEADA	X											X		X
	CON VERDURAS Y PAVO						X						X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X											X		X
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUISADAS	X					X						X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON PEPINO							X							
	PASTEL DE PESCADO	X		X	X		X	X		X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE														X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS												X		X
	CON HUEVOS DUROS	X		X							X		X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	RANCHO CANARIO	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO DE POLLO CON CEBOLLA CARAMALIZADA VEGETALES	X						X					X		X
	YOGURT							X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE CALABACIN Y ESPINACAS												X		
Almuerzo	CARNE CHICAGO	X					X	X		X	X	X	X		X
Kcal	PIÑA EN SU JIGO												X		
Cena	PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE				X										X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUISADAS	X											X		X
9999 Kcal	FRUTA														

	2º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	POTAJE DE ACELGAS												X		
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA Y SALCHICAS	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ESTOFADO DE PAVO CON						X						X		X
Cena	MANZANAS SALTEADAS	X													
Kcal	FRUTA														
Martes	LENTEJAS												X		X
Almuerzo	LOMO AL HORNO SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
	CARMELA DE POLLO												X		X
Cena	ENCEBOLLADO	X								X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE MILLO												X		X
Almuerzo	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X			X	X				X		X
Kcal	NATILLAS	X		X			X	X	X				X		
Cena	SOPA DE POLLO	X													X
	PASTEL DE VERDURAS CON TOMATE	X		X				X	X	X			X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS												X		
Almuerzo	LASAÑA DE TERNERA	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO												X		X
	DE PESCADO Y VERDURAS				X								X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Viernes	CREMA CANARIA												X		X
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS												X		X
Kcal	FRUTA														
	CONSOME CON FIDEOS	X													X
Cena	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X									X		X
Kcal	FRUTA EN SU JUGO												X		
Sabado	SALPICON DE JUDIAS	X													X
Almuerzo	SAN JACOBO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PIMIENTO RELLENO DE BACALAO	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS												X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES Y QUESO CON SALSA DE PESTO	X					X	X	X	X	X	X	X		X
Almuer.	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA														X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO			X									X		X
	Y PAPAS GUISADAS														
Kcal	FRUTA														

Menú basal bajo en grasa y sal

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTITA
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ										X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI												x		x
	EMPANADILLA DE ATUN	X		X	X		X	X	X		X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X											X		X
Almuerzo	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SANCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X			X	X			X		X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA CAMPESINA	X													X
Almuerzo	LOMO CON SALSALSA DE OREGANO Y PAPAS GUISADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO												X		X
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO	X		X			X	X	X	X	X		X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		
	FIDEUA MONTAÑESA	X			X								X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	PAVO ASADO														
	CON ESTAFO DE VERDURAS						X	X		X			X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO							X					X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA												X		X
Almuerzo	HOJALDRE MARROQUI	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Cena	PURE DE VERDURAS												X		
	AMERICANITO	X		X		X		X	X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Domingo	TALLARINES CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y VERDURAS CHINAS CON SOJA Y SESAMO						X					X	X		X
Kcal	NATILLAS	X		X			X	X	X				X		X
Cena	PESCADO AL HORNO			X									X		
	CON SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ														
9999 Kcal	FRUTA														

4º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTITA
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA												X		
Almuerzo	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ENSALADA CON TOMATES Y REMOLACHA												X		
Cena	CANELONES	X		X				X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS												X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X											X		X
	MERLUZA EMPANADA CON MENESTRA	X		X	X		X	X			X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	PAELLA MAR Y MONTE			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA												X		
	CON TOMATES Y PAPAS AL GRILL	X								X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS	X		X				X	X						X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X											X		X
Almuerzo	CHURRO DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X		X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO												X		
	CON JUDIAS VERDES			X			X	X		X			X		X
Kcal	GELATINA														
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA												X		
Almuerzo	PASTA BOLOÑESA	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERROS												X		
	PESCADO EN AJADA CON PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	SOPA DE TERNERA	X											X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE LACITOS	X											X		
	CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA MIXTA							X							X
Almuer.	FABADA	X					X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME	X		X									X		X
	SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS AL AROMA DE TOMILLO												X		X
Kcal	FRUTA														

Menú bajo en grasa y sal HIPOCALÓRICO

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

	1º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTITA
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS HORNO EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X													X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS												X		X
Almuerzo	PAVO ASADO Y ENSALADA MIXTA						X			X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT 0%							X	X						
Cena	ESTOFADO DE POLLO												X		X
	CON VERDURAS AL HORNO														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	PURE DE BERROS														X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PASTA SALTEADA	X													X
	CON VERDURAS Y PAVO	X					X						X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X											X		X
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUISADAS	X					X						X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON PEPINO														
	PASTEL DE PESCADO	X		X	X			X	X		X	X	X		X
Kcal	GELATINA														X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE												X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS														
	CON HUEVOS DUROS			X			X				X		X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA							X							
Almuerzo	RANCHO CANARIO	X								X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO DE POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA VEGETALES	X						X					X		X
	YOGURT							X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE CALABACIN Y ESPINACAS												X		
Almuerzo	CARNE CHICAGO	X					X	X		X	X	X	X		X
Kcal	PIÑA EN SU JIGO												X		
Cena	PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE				X										X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUISADAS	X											X		X
Kcal	FRUTA														

	2º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTITA
Lunes	POTAJE DE ACELGAS												X		
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ESTOFADO DE PAVO CON												X		X
Cena	MANZANAS SALTEADAS												X		
Kcal	FRUTA														
Martes	LENTEJAS												X		X
Almuerzo	LOMO AL HORNO Y ARROZ												X		X
Kcal	FRUTA														
	CARMELA DE POLLO												X		
Cena	ENCEBOLLADO									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE MILLO												X		X
Almuerzo	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X			X	X				X		
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X			X	X	X						X
Cena	SOPA DE POLLO	X													
	PASTEL DE VERDURAS CON TOMATE	X		X			X	X		X			X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS												X		
Almuerzo	REDONDO DE PAVO CON VERDURAS						X						X		
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO												X		X
	DE PESCADO Y VERDURAS				X								X		X
Kcal	YOGURT 0%							X	X						
Viernes	CREMA CANARIA												X		
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS												X		X
Kcal	FRUTA														
	CONSOME CON FIDEOS	X		X											X
Cena	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X											X
Kcal	FRUTA EN SU JUGO														
Sabado	SALPICON DE JUDIAS												X		
Almuerzo	POLLO A LA PLANCHA														X
Kcal	FRUTA														X
Cena	PESCADO AL HORNO				X										
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS														x
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES Y QUESO CON SALSA DE PESTO	X					X	X		X	X	X	X		X
Almuer.	ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES	X											X		X
Kcal	GELATINA														X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO			X									X		X
	Y PAPAS GUISADAS														
Kcal	FRUTA														

Menú bajo en grasa y sal Hipocalórico

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ										X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI												X		X
	EMPANADILLA DE ATUN HORNO	X		X	X		X	X	X		X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X											X		X
Almuerzo	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SANCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X			X	X			X	X	X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA CAMPESINA	X													X
Almuerzo	LOMO CON DE OREGANO Y PAPAS GUISADAS						X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO												X		X
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		
	FIDEUA MONTAÑESA	X			X								X		X
Kcal	YOGURT 0%							X	X						
Cena	PAVO ASADO														
	CON ESTAFO DE VERDURAS						X			X			X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON ARROZ BLANCO	X		X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO							X					X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS				X								X		
Kcal	FRUTA														
Sabado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA												X		X
Almuerzo	HOJALDRE MARROQUI	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Cena	PURE DE VERDURAS												X		
	BOCADILLO INTEGRAL DE VEGETALES	X						X	X				X		X
Kcal	FRUTA														
Domingo	TALLARINES CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y VERDURAS CHINAS CON SOJA Y SESAMO						X					X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X			X	X	X				X		X
Cena	PESCADO AL HORNO			X									X		
	CON SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ														
Kcal	FRUTA														

4º SEMANA		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA												X		
Almuerzo	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ENSALADA CON TOMATES Y REMOLACHA												X		
Cena	ARROZ CON VERDURAS Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS												X		X
Kcal	YOGURT 0%							X	X						
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X											X		X
	MERLUZA A LA PLANCHA CON MENESTRA				X						X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	PAELLA MAR Y MONTE				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA												X		
	CON TOMATES Y PAPAS AL GRILL	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X				X	X				X		X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X											X		X
Almuerzo	PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO	X											X		
	CON JUDIAS VERDES						X			X			X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA												X		
Almuerzo	PASTA BOLOÑESA	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERROS												X		
	PESCADO EN AJADA CON PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	SOPA DE TERNERA	X											X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE LACITOS	X											X		
	CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA MIXTA							X							X
Almuer.	FABADA	X					X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME	X		X									X		X
	SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS AL AROMA DE TOMILLO												X		X
Kcal	FRUTA														

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

Menú basal bajo en grasa y sal

REFORZADO

	1º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS R. POLLO												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA R. PESCADO	X			X										X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS R. TERNERA												X		X
Almuerzo	CAPRICHOS DE CALAMAR Y ENSALADA MIXTA		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	CREMA R. POLLO ESTOFADO DE POLLO												X		X
	CON VERDURAS AL HORNO														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	PURE DE BERROS R. PESCADO				X										X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA R. TERNERA PASTA SALTEADA	X											X		X
	CON VERDURAS Y PAVO	X					X						X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS R. POLLO	X											X		X
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CPN ÀÀS GUISADAS	X					X						X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA R. PESCADO ENSALADA MIXTA CON PEPINO				X										
	PASTEL DE PESCADO	X			X	X		X	X		X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO R. TERNERA												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE														X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. POLLO COMPUESTO DE ARBEJAS												X		X
	CON HUEVOS DUROS	X		X			X				X		X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	CREMA R. PESCADO ENSALADA DE LA HUERTA				X										
Almuerzo	RANCHO CANARIO	X								X			X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. TERNERA BOCADILLO DE POLLO CON CEBOLLA CARAMALIZADA VEGETALES	X		X				X					X		X
	YOGURT							X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE CALABACIN Y ESPINACAS R. POLLO												X		
Almuerzo	CARNE CHICAGO	X					X	X		X	X	X	X		X
Kcal	PIÑA EN SU JUGO														
Cena	CREMA R. PESCADO, PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE	X		X	X										X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUISADAS	X				X									X
9999 Kcal	FRUTA														

	2º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	POTAJE DE ACELGAS R. TERNERA												X		
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITAN Y SALCHICAS	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	CREMA R. POLLO ESTOFADO DE PAVO CON												X		X
Cena	MANZANAS SALTEADAS	X											X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	LENTEJAS R. PESCADO				X								X		X
Almuerzo	LOMO AL HORNO SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ	X											X		X
Kcal	FRUTA														
	PURE R. TERNERA												X		
Cena	CARMELA DE POLLO ENCEBOLLADO	X								X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE MILLO R. PESCADO	X			X								X		X
Almuerzo	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X			X	X				X		
Kcal	NATILLAS	X		X			X	X	X				X		X
Cena	CREMA DE POLLO R. POLLO	X													
	PASTEL DE VERDURAS CON TOMATE	X		X				X		X			X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS R. TERNERA												X		
Almuerzo	LASAÑA DE TERNERA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA R. POLLO												X	X	X
	ARROZ CREMOSO DE PESCADO Y VERDURAS				X						X	X	X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Viernes	CREMA CANARIA R. PESCADO				X								X		
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS												X		X
Kcal	FRUTA														
	PURE R. TERNERA			X									X		X
Cena	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X									X		X
Kcal	FRUTA EN SU JUGO												X		
Sabado	SALPICON DE JUDIAS			X									X		
Almuerzo	SAN JACOBO	X		X			X	X	X	X					X
Kcal	FRUTA														X
Cena	CREMA R. POLLO														
	PIMIENTO RELLENO DE BACALAOARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	PURE R. PESCADO ENSALADA DE TOMATES Y QUESO CON SALSA DE PESTO				X										X
Almuer.	ESPAGUETIS A LA CARBONARA			X											X
Kcal	GELATINA														X
Cena	CREMA R. TERNERA												X		X
	HUEVOS DURO, PISTO Y PAPAS GUISADAS			X									X		X
Kcal	FRUTA														

Menú Reforzado

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTIA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS R. POLLO												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ										X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA R. PESCADO COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI				X								x		x
	EMPANADILLA DE ATUN	X		X	X		X	X	X		X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Martes	PURE R.TERNERA	X											X		X
Almuerzo	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA R. POLLO SALTEADO DE SANCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X			X	X			X		X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA CAMPESINA R. PESCADO	X			X										X
Almuerzo	LOMO CON SALSALSA DE OREGANO Y PAPAS GUISADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. TERNERA												X		X
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO	X		X			X	X	X	X	X		X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE CALABAZA R.PESCADO				X								X		
	FIDEUA MONTAÑESA	X			X								X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	CREMA R. POLLO PAVO ASADO														
	CON ESTAFO DE VERDURAS						X	X		X			X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS R. TERNERA												X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X		X	X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. POLLO ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO							X					X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	CREMA R. PESCADO ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA				X								X		X
Almuerzo	HOJALDRE MARROQUI	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Cena	PURE DE VERDURAS R. TERNERA												X		
	AMERICANITO	X		X		X		X	X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Domingo	CREMA R. POLLO TALLARINES CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y VERDURAS CHINAS CON SOJA Y SESAMO						X					X	X		X
Kcal	NATILLAS	X		X			X	X	X				X		X
Cena	PURE R. PESCADO PESCADO AL HORNO			X	X								X		
	CON SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ														
9999 Kcal	FRUTA														

4º SEMANA		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTIA.
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA R. POLLO												X		
Almuerzo	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	CREMA R. PESCADO ENSALADA CON TOMATES Y REMOLACHA				X								X		
Cena	CANELONES	X		X				X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO R. TERNERA												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS												X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	PURE R. POLLO	X											X		X
	MERLUZA EMPANADA CON MENESTRA	X		X	X		X	X			X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES R. PESCADO				X								X		
Almuerzo	PAELLA MAR Y MONTE			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. TERNERA CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA												X		
	CON TOMATES Y PAPAS AL GRILL	X								X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS	X		X				X	X						X
Jueves	CREMA R. TERNERA	X											X		X
Almuerzo	CHURRO DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X		X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. POLLO COMPUESTO DE POLLO												X		
	CON JUDIAS VERDES			X			X	X		X			X		X
Kcal	GELATINA														
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA R. PESCADO				X								X		
Almuerzo	PASTA BOLOÑESA	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERROS R. TERNERA												X		
	PESCADO EN AJADA CON PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	CREMA R. POLLO	X											X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. PESCADO SALTEADO DE LACITOS	X			X								X		
	CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	CREMA R. TERNERA ENSALADA MIXTA							X							X
Almuer.	FABADA	X					X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PURE R. POLLO	X		X									X		X
	SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS AL AROMA DE TOMILLO												X		X
Kcal	FRUTA														

Basal bajo sal y grasas No Acelgas

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

1º Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE VERDURAS											x		
Kcal	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	x		x			x	x		x	x	x	x	
	FRUTA													
Martes	CALDO DE PAPAS											x		
Kcal	CAPRICHOS DE CALAMAR Y ENSALADA MIXTA		x	x	x		x	x		x	x	x	x	
	YOGURT							x	x					
Miercole	PURE DE BERROS													
Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO	x			x								x	
	FRUTA													
Jueves	SOPA JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	x											x	
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUISADAS	x					x						x	
	FRUTA													
Viernes	POTAJE CANARIO												x	
Kcal	ARROZ DE CARNE													
	FRUTA													

2º Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE VERDURAS											X		
Kcal	PASTA NAPOLITANA Y SALCHICHAS	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	LENTEJAS											X		
Kcal	LOMO AL HORNO CON SALSA DE CIRUELA Y ARROZ PILW	X										X		
	FRUTA													
Miercole	CALDO DE MILLO	X										X		
Kcal	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X			X				X		
	YOGURT													
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS											X		
Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Viernes	CREMA CANARIA											X		
Kcal	MUSLOS DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS											X		
	FRUTA													

3º Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE VERDURAS											X		
Kcal	POLLO MECHADO CON ARROZ	X									X	X	X	
	FRUTA													
Martes	SOPA CASTELLANA	X											X	
Kcal	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X			X			X		X	X	
	FRUTAS													
Miercole	CREMA CAMPESINA												X	
Kcal	LOMO CON SALSA DE OREGANOY PAPAS GUISADAS									X	X	X	X	
	FRUTA													
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X	
Kcal	FIDEUA MONTAÑESA	X			X								X	
	YOGURT							X	X					
Viernes	CREMA DE BERROS												X	
Kcal	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X	
	Fruta													

4º Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA											X		
Kcal	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS						X		X	X	X	X		
	FRUTA													
Martes	POTAJE CANARIO											X		
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS									X	X	X		
	YOGURT						X	X						
Miercole	CREMA DE GUISANTES											X		
Kcal	PAELLA MAR Y MONTE				X		X	X	X	X	X	X		
	FRUTA													
Jueves	SOPA DE VERDURAS	X										X		
Kcal	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X		X	X		X	X	X		
	FRUTA													
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA										X			
Kcal	PASTA BOLOÑESA	X		X	X			X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													

Registro Sanitario R/S GC/26/CP9522 | Campus Universitario de Tafira, frente al instituto Felo Monzón
[Carretera Lomo Blanco 41, 35015, Las Palmas] Sabor a Gloria - Comidas que llegan

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

Basal bajo sal y grasas

NO GRANOS

GLUTEN · CRUSTÁCEO · HUEVO · PESCADO · CACAHUETE · SOJA · LECHE · FRUTO DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITO · MOLUSCO

1° Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE VERDURAS											x		
Kcal	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	x		x			x	x		x	x	x	x	
	FRUTA													
Martes	CALDO DE PAPAS											x		
Kcal	CAPRICHOS DE CALAMAR Y ENSALADA MIXTA		x	x	x		x	x		x	x	x	x	
	YOGURT							x	x					
Mercole	PURE DE BERROS													
Kcal	ROPA VIEJA DE PESCADO (sin garbanzos)	x			x							x		
	FRUTA													
Jueves	SOPA JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	x										x		
Kcal	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUISADAS	x					x					x		
	FRUTA													
Viernes	POTAJE CANARIO											x		
Kcal	ARROZ DE CARNE													
	FRUTA													

2° Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	POTAJE DE ACELGAS											X		
Kcal	PASTA NAPOLITANA Y SALCHICHAS	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	CREMA DE VERDURAS											X		
Kcal	LOMO AL HORNO CON SALSA DE CIRUELA Y ARROZ PILAF	X				X						X		
	FRUTA													
Mercole	PURE DE CALABAZA	X										X		
Kcal	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X			X				X		
	YOGURT													
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS											X		
Kcal	LASAÑA DE TERNERA	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Viernes	CREMA CANARIA											X		
Kcal	MUSLOS DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS											X		
	FRUTA													

3° Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE VERDURAS											X		
Kcal	POLLO MECHADO CON ARROZ	X									X	X	X	
	FRUTA													
Martes	SOPA CASTELLANA	X										X		
Kcal	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X			X			X		X	X	
	FRUTAS													
Mercole	CREMA CAMPESINA											X		
Kcal	LOMO CON SALSA DE OREGANOY PAPAS GUISADAS									X	X	X	X	
	FRUTA													
Jueves	POTAJE DE CALABAZA											X		
Kcal	FIDEUA MONTAÑESA	X			X							X		
	YOGURT						X	X						
Viernes	CREMA DE BERROS											X		
Kcal	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X	
	Fruta													

4° Semana

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA											X		
Kcal	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS							X		X	X	X	X	
	FRUTA													
Martes	POTAJE CANARIO											X		
Kcal	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS										X	X	X	
	YOGURT							X	X					
Mercole	CREMA DE ZANAHORIA											X		
Kcal	PAELLA MAR Y MONTE				X		X	X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													
Jueves	SOPA DE VERDURAS	X										X		
Kcal	CHURROS DE PESCADO CON ENSALADA	X		X	X		X	X		X	X	X	X	
	FRUTA													
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA										X			
Kcal	PASTA BOLOÑESA	X		X	X			X	X	X	X	X	X	
	FRUTA													

Menú basal bajo en grasa y sal NO LACTEO

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

	1º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ BLANCO	X		X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X													X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS												X		X
Almuerzo	REDONDO DE PAVO Y ENSALADA MIXTA												X		X
Kcal	YOGURT SIN LACTOSA O FRUTA														
Cena	ESTOFADO DE POLLO												X		X
	CON VERDURAS AL HORNO														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	PURE DE BERROS														X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	PASTA SALTEADA	X											X		X
	CON VERDURAS Y PAVO	X					X						X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X											X		X
	CHULETAS DE CERDO CON SALSA DE PIÑA CPN ÀÀS GUISADAS	X					X						X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON PEPINO (SIN ACEITUNAS)														
	PESCADO AL HORNO				X								X		
Kcal	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE														X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS												X		X
	CON HUEVOS DUROS	X		X			X				X		x		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	RANCHO CANARIO	X								X			X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO DE POLLO CON CEBOLLA CARAMALIZADA VEGETALES	X		X									X		X
	YOGURT SIN LACTOSA														
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE CALABACIN Y ESPINACAS												X		
Almuerzo	POLLO PLANCHA CON VERDURAS									X	X	X	X		X
Kcal	PIÑA EN SU JUGO														
Cena	PESCADO AL HORNO				X										X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUISADAS	X											X		X
9999 Kcal	FRUTA														

	2º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	POTAJE DE ACELGAS												X		
Almuerzo	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	X											X		X
Kcal	FRUTAS														
	ESTOFADO DE PAVO CON												X		X
Cena	MANZANAS SALTEADAS	X											X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	LENTEJAS												X		X
Almuerzo	LOMO AL HORNO SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ PILAF	X											X		X
Kcal	FRUTA														
	CARMELA DE POLLO												x		
Cena	ENCEBOLLADO	X								X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE MILLO	X											X		X
Almuerzo	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA				X								X		
Kcal	POSTRE NO LACTEO												X		X
Cena	SOPA	X													
	POLLO SALTEADO CON VERDURAS	X		X						X			X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS												X		
Almuerzo	REDONDO PAVO CON PAPAS GUISADAS	X					X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO												X	X	X
	DE PESCADO Y VERDURAS												X		X
Kcal	YOGURT SIN LACTOSA														
Viernes	CREMA CANARIA												X		
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS												X		X
Kcal	FRUTA														
	CONSOME CON FIDEOS	X													X
Cena	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X											X
Kcal	FRUTA EN SU JUGO														
Sabado	JUDIAS A LA VINAGRETA														
Almuerzo	POLLO SALTEADO														X
Kcal	FRUTA														X
Cena	PESCADO AL HORNO														
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS														X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES	X													X
Almuer.	ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES														X
Kcal	GELATINA														X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO			X									X		X
	Y PAPAS GUISADAS														
Kcal	FRUTA														

Menú basal en grasa y sal No lacteo

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

3º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ										X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI												X		X
	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS	X		X	X		X		X		X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X											X		X
Almuerzo	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE POLLO Y ARROZ	X		X			X				X		X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA CAMPESINA	X													X
Almuerzo	LOMO CON SALSALSA DE OREGANO Y PAPAS GUISADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO												X		X
	WRAPS DE VEGETAL POLLO	X		X			X		X	X	X		X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		
	FIDEUA MONTAÑESA	X			X								X		X
Kcal	YOGURT SIN LACTOSA								X						
Cena	PAVO ASADO														
	CON ESTAFO DE VERDURAS						X			X			X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON SALSA TOMATE Y ARROZ BLANCO	X		X			X			X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO												X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA												X		X
Almuerzo	SALTEADO MARROQUI CON VERDURAS	X		X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Cena	PURE DE VERDURAS												X		
	BOCADILLO DE VEGETALES	X		X		X			X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Domingo	TALLARINES CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y VERDURAS CHINAS CON SOJA Y SESAMO						X					X	X		X
Kcal	YOGUR SIN LACTOSA	X		X			X		X				X		X
Cena	PESCADO AL HORNO			X	X								X		
	CON SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ														
9999 Kcal	FRUTA														

4º SEMANA

		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA												X		
Almuerzo	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ENSALADA CON TOMATES Y REMOLACHA												X		
Cena	ARROZ CON VERDURAS Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS												X		X
Kcal	YOGURT SIN LACTOSA														
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X											X		X
	MERLUZA PLANCHA CON MENESTRA				X		X						X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	PAELLA MAR Y MONTE				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA						X						X		
	CON TOMATES Y PAPAS AL GRILL	X								X	X	X	X		X
Kcal	YOGURT SIN LACTOSA														
Jueves	SOPA DE VERDURA	X											X		X
Almuerzo	PESCADO PLANCHA CON ENSALADA SIN ACEITUNAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO												X		
	CON JUDIAS VERDES			X			X			X			X		X
Kcal	GELATINA														
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA												X		
Almuerzo	PASTA CON TOMATES	X					X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERROS												X		
	PESCADO EN AJADA CON PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	SOPA DE TERNERA	X											X		X
Almuerzo	POLLO CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X			X		X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE LACITOS	X											X		
	CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA MIXTA SIN ACEITUNAS														X
Almuer.	FABADA	X					X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME	X		X									X		X
	SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS AL AROMA DE TOMILLO												X		X
Kcal	FRUTA														

Menú Diabetico (No pizza, no pasta no fritos)

Sabor a Gloria Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

	1º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTIA
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	ALBONDIGAS EN SALSA CASERA CON ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SOPA CAMPESINA	X													X
	TORTILLA FRANCESA CON TOMATES ALIÑADOS			X									X		
Kcal	FRUTA														
Martes	CALDO DE PAPAS												X		X
Almuerzo	PAVO AL HORNO Y ENSALADA MIXTA										X	X	X	X	X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	ESTOFADO DE POLLO												X		X
	CON VERDURAS AL HORNO														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	PURE DE BERROS														X
Almuerzo	ROPA VIEJA DE PESCADO	X			X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CON VERDURAS	X					X						X		X
	Y PAVO														
Kcal	FRUTA														
Jueves	SOPA DE JULIANA DE CALABACINES Y ZANAHORIAS	X											X		X
	CHULETAS DE CERDO ASADAS CON SALSA DE PIÑA CON PAPAS GUISADAS	X					X						X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON PEPINO														
	PASTEL DE PESCADO	X				X		X	X		X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Viernes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	ARROZ CON CARNE														X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE ARBEJAS												X		X
	CON HUEVOS DUROS	X		X			X				X		X		X
Kcal	FRUTA														
Sabana	ENSALADA DE LA HUERTA														
Almuerzo	RANCHO CANARIO	X								X			X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	BOCADILLO INTE. DE POLLO CON CEBOLLA CARAMALIZADA VEGETALES	X		X				X					X		X
	YOGURT							X	X						
Kcal	FRUTA														
Domingo	PURE DE CALABACIN Y ESPINACAS												X		
Almuerzo	CARNE CHICAGO	X					X	X		X	X	X	X		X
Kcal	PIÑA EN SU JUGO														
Cena	PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE	X		X	X										X
	CON TOMATES ASADOS Y PAPITAS GUISADAS	X				X									X
9999 Kcal	FRUTA														

	2º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTIA
Lunes	POTAJE DE ACELGAS												X		
Almuerzo	ARROZ CON SALSA NAPOLITAN JAMON	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ESTOFADO DE PAVO CON												X		X
Cena	MANZANAS SALTEADAS	X											X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	LENTEJAS												X		X
Almuerzo	LOMO AL HORNO SALSA DE CIRUELAS Y ARROZ	X											X		X
Kcal	FRUTA														
	CARMELA DE POLLO												X		
Cena	ENCEBOLLADO	X								X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CALDO DE MILLO	X											X		X
Almuerzo	PESCADO AL PLANCHA CON ENSALADA	X		X	X			X	X				X		
Kcal	NATILLAS	X											X		X
Cena	SOPA DE POLLO	X													
	PASTEL DE VERDURAS CON TOMATE	X		X				X		X			X		X
Kcal	FRUTA														
Jueves	PURE DE ZANAHORIAS												X		
Almuerzo	REDONDO DE PAVO CON VERDURAS												X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CREMOSO												X	X	X
	DE PESCADO Y VERDURAS												X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Viernes	CREMA CANARIA												X		
Almuerzo	MUSLO DE POLLO ASADO CON PAPAS SANCOCHADAS												X		X
Kcal	FRUTA														
	CONSOME CON FIDEOS	X		X											X
Cena	TORTILLA DE CALABACINOS CON MENESTRA			X						X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA EN SU JUGO												X		
Sabado	JUDIAS A LA VINAGRETA	X		X											
Almuerzo	POLLO SALTEADO									X	X	X	X		x
Kcal	FRUTA														x
Cena	PIMIENTO RELLENO DE BACALAO	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
	ARROZ BLANCO Y ZANAHORIAS														x
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA DE TOMATES Y QUESO CON SALSA DE PESTO	X						X	X	X	X	X	X		X
Almuer.	PAVO AL HORNO CON VERDURAS												X		
Kcal	GELATINA														X
Cena	HUEVOS DURO, PISTO			X									X		X
	Y PAPAS GUISADAS														
Kcal	FRUTA														

Sabor a Gloria

Comidas que llegan

Ménu Diabetico (No pizza, No pasta No fritos)

Sabor a Gloria | Comidas que llegan | Teléfono: 928 35 18 63 | www.saboragloria.es
#gloria_sabor | /saboragloria.es | /sabor_a_gloria_ | informacion@saboragloria.es

	3º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	CREMA DE VERDURAS												X		
Almuerzo	POLLO MECHADO CON ARROZ										X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE CALABACIN ZANAHORIA Y BROCOLI												x		x
	EMPANADILLA DE ATUN (AL HORNO)	X		X	X		X	X	X		X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Martes	SOPA CASTELLANA	X											X		X
Almuerzo	TORTILLA DE PAPAS Y ENSALADA			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	SALTEADO DE SALCHICHA BLANCA Y ARROZ	X		X			X	X			X		X		X
	CON CEBOLLA CONFITADA Y VERDURAS														
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA CAMPESINA	X													X
Almuerzo	LOMO CON SALSA DE OREGANO Y PAPAS GUISADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CALDO DE CILANTRO												X		X
	WRAPS DE VEGETALES JAMON Y QUESO	X		X			X	X	X	X	X		X		
Kcal	FRUTA														
Jueves	POTAJE DE CALABAZA												X		
	ARROZ MONTAÑEZ	X			X								X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	PAVO ASADO														
	CON ESTAFO DE VERDURAS						X	X		X			X		X
Kcal	FRUTA														
Viernes	CREMA DE BERROS												X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA CON SALSA BARBACOA Y ARROZ BLANCO	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ENSALADA MIXTA CON ALIÑO DE CILANTRO							X					X		
	CABALLAS Y PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA												X		X
Almuerzo	HOJALDRE MARROQUI	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	GELATINA												X		X
Cena	PURE DE VERDURAS												X		
	AMERICANITO	X		X		X		X	X	X	X	X	X		
Kcal	FRUTA														
Domingo	ARROZ CON POLLO	X								X	X	X	X		X
Almuerzo	Y VERDURAS CHINAS CON SOJA Y SESAMO						X					X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X			X	X	X				X		X
Cena	PESCADO AL HORNO			X									X		
	CON SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ														
Kcal	FRUTA														

	4º SEMANA	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA
Lunes	CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA												X		
Almuerzo	PATA ASADA CON PAPAS ARRUGADAS									X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
	ENSALADA CON TOMATES Y REMOLACHA												X		
Cena	ARROZ CON VERDURAS Y ATUN			X						X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Martes	POTAJE CANARIO												X		
Almuerzo	POLLO A LA PROVENZAL CON PAPAS GUISADAS												X		X
Kcal	YOGURT							X	X						
Cena	SOPA DE ESTRELLITAS	X											X		X
	MERLUZA PLANCHA CON MENESTRA	X		X	X		X	X			X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Miercoles	CREMA DE GUISANTES												X		
Almuerzo	PAELLA MAR Y MONTE			X	X								X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CINTA DE LOMO ENCEBOLLADA												X		
	CON TOMATES Y PAPAS AL GRILL	X								X	X	X	X		X
Kcal	NATILLAS SIN AZUCAR	X		X				X	X						X
Jueves	SOPA DE VERDURA	X											X		X
Almuerzo	PESCADO PLANCA CON ENSALADA				X		X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	COMPUESTO DE POLLO												X		
	CON JUDIAS VERDES			X			X	X		X			X		X
Kcal	GELATINA														
Viernes	POTAJE DE TEMPORADA												X		
Almuerzo	ARROZ CON BOLOÑESA	X		X			X	X		X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERROS												X		
	PESCADO EN AJADA CON PAPAS SANCOCHADAS				X								X		X
Kcal	FRUTA														
Sabado	SOPA DE TERNERA	X											X		X
Almuerzo	HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO Y JAMON SERRANO	X		X			X	X	X	X	X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	ARROZ CON PIMIENTO	X											X		
	DEL PIQUILLO Y ATUN				X					X	X	X	X		X
Kcal	FRUTAS														
Domingo	ENSALADA MIXTA							X							X
Almuer.	FABADA	X					X				X	X	X		X
Kcal	FRUTA														
Cena	CONSOME	X		X									X		X
	SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS AL AROMA DE TOMILLO												X		X
Kcal	FRUTA														