



Menú basal bajo en grasa y en 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

SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	Crema de verduras, queso							X					X		
Almuer	Hamburguesas en salsa con arroz	X		X		X	X		X	X	X			X	
Kaal	Fruta			X			X							X	
CENA	Sopa campesina	X												X	
	Tortilla española con ensalada			X											
Kaal	Fruta														
MARTES	Potaje canario												X		
ALMUER	Fideuá mixta	X		X									X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Papas viudas con , arvejas	X		X			X						X	X	
	y taquitos de jamón serrano												X		
Kaal	Natillas	X		X		X	X								
MIÉRCOLES	Sopa jardinera	X												X	
ALMUER	Churros de pescado con ensalada	X	X	X			X		X	X			X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema de calabacín												X		
	Empanada de verduras y pavo	X		X		X	X							X	
Kaal	Fruta						X	X							
JUEVES	Potaje de berros, queso						X						X		
ALMUER	Chuletas en adobo con papas sancochadas												X		
Kaal	Yogurt						X	X							
CENA	Macarrones salsa atún y ratatui	X		X						X			X	X	
Kaal	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias y calabaza												X		
ALMUER	Ropa vieja de pollo												X	X	
Kaal	Fruta												X	X	
CENA	Caldo de millo												X	X	
	Wrap de vegetales de jamón y queso	X		X		X	X		X	X					
Kaal	Fruta														
SABADO	Potaje de verduras	X											X		
ALMUER	Croquetas de pescado con ensalada	X		X	X		X						X		
Kaal	Fruta														
CENA	Pisto con arroz y huevo					X	X						X	X	
Kaal	Fruta														
													X		
DOMINGO	Gazpacho	X											X		
ALMUER	Solomillo de cerdo con salsa de ciruelas, papas con ajo y perejil	X					X						X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema de zanahorias												x		
	Jamoncitos al horno al horno con verduras	X		X		X									
Kaal	Gelatina														

SEMANA 2		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	Potaje de verduras, queso							X						X	
ALMUER	Lomo de cerdo en salsa casera con arroz basmati												X		
Kaal	Fruta														
CENA	Crema canaria												X		
	Quiche	X		X			X	X		X	X	X	X	X	
Kaal	Fruta						X	X							
MARTES	Sopa maravilla	X											X	X	
ALMUER	Rodaja de merluza a la romana con ensalada de pepino	X		X	X			X		X	X	X	X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Caldo de cilantro			X									X	X	
	Tortilla francesa con jamón			X			X						X		
Kaal	Fruta														
MIÉRCO	Crema espinacas												X		
ALMUER	Espaguetis a la boloñesa	X					X	X		X	X	X	X	X	
Kaal	Yogurt			X				X							
CENA	Compuesto de habichuelas, jamón serrano y arroz				X					X	X		X	X	
Kaal	Fruta														
JUEVES	Potaje de colinos, queso							X					X		
ALMUER	Pollo en pepitoria con papas guisadas												X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema de verduras						X	X						X	
	Pimientos rellenos de bacalao	X		X			X	X			X	X	X	X	
Kaal	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias												X		
ALMUER	Arroz mediterráneo				X								X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Sopa de verduras y estrellitas	X												X	
	Flamenquines con ensalada	X		X			X	X		X	X	X		X	
Kaal	Mousse	X		X		X	X	X	X				X	X	
SABADO	Crema de guisantes												X		
ALMUER	Carne de cerdo en adobo con papas guisada	X											X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Ensalada mixta							X					X		
	Canelones	X		X			X	X		X			X	X	
Kaal	Fruta														
DOMINGO	Ensalada de judías	X												X	
Almuer.	Con Cordon bleu	X		X			X	X		X	X		X	X	
Kaal	Natillas	X		X			X	X							
CENA	Encebollado de pescado con papas arrugadas				X								X	X	
Kaal	Fruta														



Menú basal bajo en grasa y en 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

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 3															
Lunes	Puré berros												X		
Almuer	Albondigas en salsa con papas sancochadas	X		X			X	X		X	X	X	X	X	
	Fruta variada														
CENA	Sopa de pescado	X		X								X	X		
	Calabacines rellenos de pollo	X		X			X					X		X	
	Fruta														
MARTES	Crema de brocoli y verduras												X		
ALMUER	Conchitas a la napolitana con jamón	X					X	X				X		X	
	Yogurt														
	Ensalada mixta			X	X								X		
CENA	Hígado con ajo y perejil (carajacas) y papas														
	Frutas														
MIÉRCOLES	Sopa campesina de verduras	X												X	
ALMUER	Pollo mechado con arroz	X									X			X	
	Fruta												X	X	
CENA	Caldo de millo														
	Tortilla francesa con jamón serrano			X			X	X							
	Fruta														
JUEVES	Potaje de judías y verdura												X		
ALMUER	Lomo al horno con salsa de orégano y papas	X											X	X	
	Fruta														
CENA	Ilsaña vegetal	X		X			X	X			X		X		
	Fruta														
VIERNES	Crema castellana	X											X	X	
ALMUER	Rabas con ensalada de tomates y millo	X		X	X					X		X	X	X	
	Arroz con leche							X							
CENA	Puré de colinos														
	Salteado de pavo con menestra														
	Fruta														
SABADO	Sopa de la abuela con verduras	X												X	
ALMUER	Estofado de pollo con papas												X		
	Gelatina														
CENA	Arroz cremoso de gambas			X	X								X	X	X
	fruta en su jugo													X	
DOMINGO	Puré de lentejas												X	X	
ALMUER	San Jacobo con ensalada		X		X	X		X		X	X		X	X	
	Fruta														
CENA	Pescado a la portuguesa			X									X	X	
	con pure de papas														
	Fruta														

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
SEMANA 4															
LUNES	Sopa de estremitas y verduras	X													X
ALMUER	Tortilla española con ensalada			X										X	
	Fruta														
CENA	Pasta con napolitana	X									X		X	X	
	con menestra y jamón														
	Fruta														
MARTES	Pure de calabaza y guisantes													X	
ALMUERZ	Filetes rusos con arroz blanco	X		X			X	X		X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Sopa de fideos	X													X
	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada													X	
	Mousse	X		X		X		X	X						
MIERCO	Potaje de garbanzos y verdura												X	X	
ALMUERZ	Pastel de merluza con tomate	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X	X
	Fruta														
CENA	Crema de coliflor													X	
	Croquetas de ibérico con tomates asados	X		X				X						X	
	Fruta														
JUEVES	Sopa maravilla	X													X
ALMUER	Pollo en salsa con papas guisadas												X	X	
	Yogurt							X	X						
CENA	Ensalada con sardinas													X	
	huevo duro y papas guisadas			X	X								X		
	Fruta														
VIERNES	Pure de zanahoria											X			
ALMUER	Pasta con tomate y salchichas	X						X	X	X	X	X	X	X	X
	Fruta								X						X
CENA	Sopa de ternera	X													X
	Pastel de verduras	X		X					X		X	X	X	X	X
	Fruta														
SABADO	Gazpacho	X													
ALMUER	Ropa vieja de pescado			X									X	X	
	Fruta														
CENA	Crema de verduras														X
	Americanito vegetal de jamón y queso	X					X							X	
	Fruta														
Domingo	Ensalada mixta														
Almuer.	Rancho canario	X												X	X
	Pudín														
CENA	Hamburguesas de pollo	X		X				X	X		X	X	X	X	X
	con menestra y papas												X		
	Fruta														X



Menú basal bajo en grasa y en sal con proteína REFORZADO

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

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 1														
Lunes							X					X		
Almuer	X		X		X	X		X	X	X			X	
Fruta			X			X							X	
CENA	X												X	
Tortilla española con ensalada			X											
Fruta														
MARTES												X		
Almuer	X		X									X	X	
Fruta														
CENA			X			X						X	X	
Papas viudas con arvejas y taquitos de jamón serrano												X		
Natillas	X		X		X	X								
MIERCOLES	X												X	
Almuer	X	X	X			X		X	X			X	X	
Fruta														
CENA												X		
Empanada de verduras y pavo	X		X		X	X							X	
Fruta						X	X							
JUEVES						X						X		
Almuer												X		
Chuletas en adobo con papas sancochadas						X	X							
Yogurt						X	X							
CENA	X		X							X		X	X	
Macarrones en salsa atún y ratatui														
Fruta														
VIERNES												X		
Almuer												X	X	
Fruta												X	X	
CENA												X	X	
Wrap de vegetales de jamón y queso	X		X		X	X		X		X				
Fruta														
SABADO	X											X		
Almuer	X		X	X		X						X		
Fruta														
CENA					X	X						X	X	
Pisto con arroz y huevo														
Fruta												X		
DOMINGO	X											X		
Almuer	X					X						X	X	
Fruta														
CENA												x		
Crema de zanahorias PROTEINA														
Jamonicitos al horno al horno con verduras	X		X			X								
Gelatina														

	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 2														
LUNES							X					X		
Almuer												X		
Fruta														
CENA												X		
Quiche	X		X			X	X		X	X	X	X	X	
Fruta						X	X							
MARTES												X	X	
Almuer	X		X	X			X		X	X	X	X	X	
Fruta														
CENA												X	X	
Tortilla francesa con jamón			X			X						X		
Fruta														
MIERCO												X		
Almuer	X					X	X		X	X	X	X	X	
Yogurt			X			X								
CENA				X									X	
jamón serrano y arroz Compuesto de habichuelas,									X	X		X	X	
Fruta														
JUEVES							X					X		
Almuer												X	X	
Pollo en pepitoria con papas guisadas														
Fruta														
CENA						X	X						X	
Crema de verduras PROTEINA						X	X							
Pimientos rellenos de bacalao	X		X			X	X			X	X	X	X	
Fruta														
VIERNES												X		
Almuer				X								X	X	
Arroz mediterráneo														
Fruta														
CENA												X	X	
Crema PROTEINA														
Flamenquines con ensalada	X		X			X	X		X	X	X		X	
Mousse	X		X		X	X	X	X				X	X	
SABADO												X		
Almuer	X											X	X	
Came de cerdo en adobo con papas guisada														
Fruta														
CENA												X		
Crema PROTEINA														
Canelones, ensalada mixta	X		X			X	X		X			X	X	
Fruta														
DOMINGO														X
Almuer	X		X			X	X		X	X		X	X	
Ensalada de judías Con Cordón bleu														
Natillas	X		X			X	X							
CENA				X								X	X	
Crema PROTEINA														
Encebollado de pescado con papas arrugadas														
Fruta														

SEMANA 3										GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	Puré berros PROTEINA																				X		
Almuer	Albondigas en salsa con papas sancochadas	X		X				X	X									X	X	X	X	X	
	Fruta variada																						
CENA	Crema PROTEINA			X																	X	X	
	Calabacines rellenos de pollo	X		X				X												X		X	
	Fruta																						
MARTES	Crema de brocoli y verduras PROTEINA																				X		
ALMUER	Conchitas a la napolitana con jamón	X						X	X											X		X	
	Yogurt																						
	Crema PROTEINA			X	X																X		
CENA	Hígado con ajo y perejil (carajacas) y papas																						
	Frutas																						
MIÉRCOLES	Crema PROTEINA	X																				X	
ALMUER	Pollo mechado con arroz	X							X													X	
	Fruta																				X	X	
CENA	Crema PROTEINA																						
	Tortilla francesa con jamón serrano			X				X	X														
	Fruta																						
JUEVES	Potaje de judías y verdura PROTEINA																				X		
ALMUER	Lomo al horno con salsa de orégano y papas	X																			X	X	
	Fruta																						
CENA	Crema PROTEINA																						
	Lasaña vegetal		X	X				X	X										X		X	X	
	Fruta																						
VIERNES	Crema castellana PROTEINA	X																			X	X	
ALMUER	Rabas con ensalada de tomates y millo	X		X	X			X		X	X												
	Arroz con leche							X															
CENA	Puré de colinos PROTEINA																						
	Salteado de pavo con menestra																						
	Fruta																						
SABADO	Crema PROTEINA																						
ALMUER	Estofado de pollo con papas																						
	Gelatina																						
CENA	Crema PROTEINA																						
	Arroz cremoso de gambas																						
	fruta en su jugo																						
DOMINGO	Puré de lentejas PROTEINA																						
ALMUER	San Jacobo con ensalada																						
	Fruta																						
CENA	Crema PROTEINA																						
	Pescado a la portuguesa con puré de papas																						
	Fruta																						
SEMANA 4										GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	Crema PROTEINA																						
ALMUER	Tortilla española con ensalada			X																		X	
	Fruta																						
CENA	Crema PROTEINA																		X		X	X	
	Pasta con napolitana con menestra y jamón																						
	Fruta																						
MARTES	Pure de calabaza y guisantes PROTEINA																				X		
ALMUERZ	Filetes rusos con arroz blanco	X		X				X	X								X	X	X	X	X	X	X
	Fruta																						
CENA	Crema PROTEINA																						X
	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada																				X		
	Mousse	X		X		X		X	X														
MIÉRCO	Potaje de garbanzos y verdura PROTEINA																				X	X	
ALMUERZ	Pastel de merluza con tomate	X		X	X			X	X								X	X	X	X	X	X	X
	Fruta																						
CENA	Crema PROTEINA																				X		
	Croquetas de ibérico con tomates asados	X		X				X													X		
	Fruta																						
JUEVES	Crema PROTEINA																						X
ALMUER	Pollo en salsa con papas guisadas																				X	X	
	Yogurt																X	X					
CENA	Crema PROTEINA																				X		
	huevo duro y papas guisadas sardinas y ensalada			X	X																X		
	Fruta																						
VIERNES	Puré de zanahoria PROTEINA																			X			
ALMUER	Pasta con tomate y salchichas																X	X	X	X	X	X	X
	Fruta																X						
CENA	Crema PROTEINA	X																					X
	Pastel de verduras	X		X				X										X	X	X	X	X	X
	Fruta																						
SABADO	Crema PROTEINA																						
ALMUER	Ropa vieja de pescado			X																	X	X	
	Fruta																						
CENA	Crema de verduras																						X
	Americanito vegetal de jamón y queso	X						X													X		
	Fruta																						
Domingo	Crema PROTEINA																						
Almuer.	Rancho canario	X																			X	X	
	Pudín																						
CENA	Crema PROTEINA			X				X	X									X	X	X	X	X	X
	Hamburguesas de pollo con menestra y papas																				X		
	Fruta																						X

Sabor aGloria

Comidas que llegan

Sabor aGloria

Comidas que llegan

NIF: 43341110-G

Menú Hipocalórico, Diabético, No Fritos, No pasta, no pizza

Sabor a Gloria

#gloria_sabor

Comidas que llegan

/saboragloria.es

Teléfono:

928 35 18 63

www.saboragloria.es

informacion@saboragloria.es

SEMANA 1													GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	Crema de verduras,																							X		
Almuer	Hamburguesas plancha con arroz													X			X	X		X	X	X			X	
Kcal	Fruta																									X
CENA	Sopa campesina											X														X
	Tortilla española con ensalada													X										X		
Kcal	Fruta																									
MARTES	Potaje canario																							X		
ALMUER	Pollo plancha con menestra																							X	X	
Kcal	Fruta																									
CENA	Papas viudas con , arvejas y taquitos de jamón serrano											X		X				X					X	X		
	Natillas											X		X			X	X								
MIÉRCOLES	Sopa jardinera											X														X
ALMUER	Pescado a la plancha con ensalada																							X	X	
Kcal	Fruta																									
CENA	Crema de calabacín																							X		
	Pavo plancha con verduras																X									X
Kcal	Fruta																									
JUEVES	Potaje de berros,																							X		
ALMUER	Chuletas en adobo con papas sancochadas																							X	X	
Kcal	Fruta																									
CENA	Arroz blanco atún y ratatui													X							X		X	X		
Kcal	Fruta																									
VIERNES	Crema de zanahorias y calabaza																							X		
ALMUER	Ropa vieja de pollo																							X	X	
Kcal	Fruta																							X	X	
CENA	Caldo de millo																							X	X	
	Wrap de vegetales de jamón y queso											X		X			X	X		X		X				
Kcal	Fruta																									
SABADO	Potaje de verduras											X												X		
ALMUER	Pescado con ensalada																							X		
Kcal	Fruta																									
CENA	Pisto con arroz y huevo																X	X						X	X	
	Fruta																									
Kcal	Fruta																							X		
DOMINGO	Gazpacho											X												X		
ALMUER	Solomillo de cerdo al horno con papas emperejiladas											X						X						X	X	
Kcal	Fruta																									
CENA	Crema de zanahorias																							x		
	Jamoncitos asados con verduras											X														
Kcal	Fruta																									

SEMANA 2													GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.	
LUNES	Potaje de verduras																								X		
ALMUER	Lomo de cerdo con arroz basmati																								X		
Kcal	Fruta																										
CENA	Crema canaria																							X			
	Pollo plancha con papas guisadas																							X	X		
Kcal	Fruta																	X	X								
MARTES	Sopa maravilla											X												X	X		
ALMUERZ	Merluza al horno con ensalada de pepino																							X			
Kcal	Fruta																										
CENA	Caldo de cilantro													X										X	X		
	Tortilla francesa con jamón													X			X							X			
Kcal	Fruta																										
MIERCO	Consomé con verduras																								X	X	
ALMUERZ	Hamburguesa con papas y ensalada											X					X	X		X	X	X	X	X			
Kcal	Yogurt																	X	X								
CENA	Compuesto de habichuelas, jamón serrano y arroz														X					X	X		X	X			
Kcal	Fruta																										
JUEVES	Potaje de colinos																							X			
ALMUER	Pollo en pepitoria con papas guisadas																							X	X		
Kcal	Fruta																										
CENA	Crema de verduras																X	X								X	
	Pimientos rellenos de bacalao											X		X	X		X	X			X	X	X	X			
Kcal	Fruta																										
VIERNES	Crema de zanahorias																							X			
ALMUER	Arroz mediterráneo														X									X	X		
Kcal	Fruta																										
CENA	Sopa de verduras y estrellitas											X														X	
	Pescado a la plancha con ensalada campera																							X	X		
Kcal	Fruta																										
SABADO	Crema de guisantes																							X			
ALMUER	Came de cerdo en adobo con papas guisada											X												X	X		
Kcal	Fruta																										
CENA	Ensalada mixta																	X						X			
	Pollo a la plancha y arroz																										
Kcal	Fruta																										
Domingo	Ensalada de judías											X															X
Almuer.	Pavo a la plancha																								X	X	
Kcal	Fruta																										
CENA	Encebollado de pescado con papas arrugadas														X									X	X		
Kcal	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

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 3															
Lunes	Puré berros												X		
Almuer	Albondigas en salsa con papas sancochadas	X		X			X	X		X	X	X	X	X	
	Fruta variada														
CENA	Sopa de pescado	X		X									X	X	
	Calabacines rellenos de pollo	X		X				X				X		X	
	Fruta														
MARTES	Crema de brocoli y verduras												X		
ALMUER	COUS-COUS la napolitana con jamón	X					X	X				X		X	
	Fruta														
	Ensalada mixta			X	X								X		
CENA	Hígado con ajo y peregil (carajacas) y papas														
	Frutas														
MIÉRCOLES	Sopa campesina de verduras	X												X	
ALMUER	Pollo mechado con arroz										X			X	
	Fruta												X	X	
CENA	Caldo de millo												X	X	
	Tortilla francesa con jamón serrano			X			X	X							
	Fruta														
JUEVES	Potaje de judías y verdura												X		
ALMUER	Lomo al horno con tomates												X		
	Fruta														
CENA	Menestra de verduras con jamón y arroz	X		X				X					X	X	
	Fruta														
	Fruta														
VIERNES	Crema castellana	X											X	X	
ALMUER	Pescado plancha con ensalada de tomates y millo			X									X	X	
	Fruta							X							
CENA	Puré de colinos												X	X	
	Salteado de pavo con menestra														
	Fruta														
SABADO	Sopa de la abuela con verduras	X												X	
ALMUER	Estofado de pollo con papas												X	X	
	Gelatina 0%												X		
CENA	Arroz cremoso de gambas			X	X									X	X
	Fruta														
	Fruta														
DOMINGO	Puré de lentejas														
ALMUER	Hamburguesas de pollo a la plancha con ensalada	X		X			X	X	X		X	X	X	X	
	Fruta														
CENA	Pescado a la portuguesa														
	con pure de papas	X		X										X	X
	Fruta														

		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
SEMANA 4															
LUNES	Sopa de estrellitas y verduras	X													X
ALMUER	Tortilla española con ensalada			X										X	
	Fruta														
CENA	Salteado de verduras con salsa de tomate y jamón	X									X		X	X	
	y Arroz							X							
	Fruta														
MARTES	Pure de calabaza y guisantes													X	
ALMUERZ	Filetes rusos SIN SALSA con papas guisadas	X		X			X	X		X	X	X	X	X	
	Fruta														
CENA	Sopa de fideos	X													X
	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada													X	
	Fruta								X						
MIÉRCO	Potaje de garbanzos y verdura												X	X	
ALMUERZ	Pescado a la plancha con ensalada			X									X	X	
	Fruta														
CENA	Crema de coliflor												X		
	Lomo asado con tomates												X		
	Fruta														
JUEVES	Sopa maravilla	X													X
ALMUER	Pollo con arroz blanco y menestra												X	X	
	Fruta														
CENA	Ensalada con sardinas												X		
	huevo duro y papas guisadas			X	X								X		
	Fruta														
VIERNES	Pure de zanahoria											X			
ALMUER	Cuscus con verduras y atun	X		X									X	X	
	Fruta								X						X
CENA	Sopa de ternera	X													X
	Pastel de verduras	X		X					X		X	X	X	X	
	Fruta														
SABADO	Gazpacho	X													
ALMUER	Salteado de garbanzos con pescado			X									X	X	
	Fruta														
CENA	Crema de verduras														X
	Sándwich integral vegetal de jamón y queso	X					X						X		
	Fruta														
Domingo	Ensalada mixta														
Almuer.	Lomo plancha con papas	X											X	X	
	Fruta														
CENA	Hamburguesas de pollo	X		X				X	X		X	X	X	X	
	con menestra												X		
	Fruta														X



Menú basal bajo en grasa y en sal no legumbres, no acelgas

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

SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
Lunes	Crema de verduras, queso							X					X		
Almuer	Hamburguesas en salsa con arroz	X		X			X	X		X	X	X		X	
Keal	Fruta			X				X						X	
CENA														X	
Keal															
MARTES	Potaje canario												X		
ALMUER	Fideuá mixta	X		X									X	X	
Keal	Fruta														
CENA															
Keal															
MIÉRCOLES	Sopa jardinera	X												X	
ALMUER	Churros de pescado con ensalada	X	X	X			X		X	X			X	X	
Keal	Fruta														
CENA															
Keal															
JUEVES	Cremá, queso							X					X		
ALMUER	Chuletas en adobo con papas sancochadas												X		
Keal	Yogurt						X	X							
CENA															
Keal															
VIERNES	Crema de zanahorias y calabaza												X		
ALMUER	Ropa vieja sin garbanzos												X	X	
Keal	Fruta												X	X	
CENA													X	X	
Keal															
SABADO															
ALMUER															
Keal															
CENA															
Keal															
DOMINGO															
ALMUER															
Keal															
CENA															
Keal															

SEMANA 2		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTARIO
LUNES	Potaje de verduras, queso							X						X	
ALMUER	Lomo de cerdo en salsa casera con arroz basmati													X	
Keal	Fruta														
CENA															
Keal															
MARTES	Sopa maravilla	X												X	X
ALMUERZ	Rodaja de merluza a la romana con ensalada de pepino	X		X	X			X		X	X	X	X	X	
Keal	Fruta														
CENA															
Keal															
MIÉRCO	Crema zanahoria													X	
ALMUERZ	Espaguetis a la boloñesa	X					X	X		X	X	X	X	X	
Keal	Yogurt			X				X							
CENA				X						X	X			X	
Keal															
JUEVES	Potaje de de verduras, queso							X						X	
ALMUER	Pollo en pepitoria con papas guisadas													X	X
Keal	Fruta														
CENA															
Keal															
VIERNES	Crema canaria													X	
ALMUER	Arroz mediterráneo			X										X	X
Keal	Fruta														
CENA															
Keal															
SABADO															
ALMUER															
Keal															
CENA															
Keal															
DOMINGO															
Almuer.															
Keal															
CENA															
Keal															

SEMANA 3		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	Puré de verduras												X		
Almuer	Albondigas en salsa con papas sancochadas	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	Fruta variada														
CENA															
MARTES	Crema de calabaza												X		
ALMUER	Conchitas a la napolitana con jamón	X					X	X				X			X
	Yogurt														
CENA															
MIERCOLES	Sopa campesina de verduras	X												X	
ALMUER	Pollo mechado con arroz	X								X				X	
	Fruta												X	X	
CENA															
JUEVES	Potaje de verdura												X		
ALMUER	Lomo al horno con salsa de orégano y papas	X											X	X	
	Fruta														
CENA															
VIERNES	Crema de verduras	X										X	X	X	
ALMUER	Rabas con ensalada de tomates	X		X	X				X		X	X	X	X	
	Arroz con leche							X							
CENA															
SABADO															
ALMUER															
CENA															
DOMINGO															
ALMUER															
CENA															
SEMANA 4		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	Sopa de estremitas y verduras	X													X
ALMUER	Tortilla española con ensalada			X									X		
	Fruta														
CENA															
MARTES	Pure de calabaza												X		
ALMUERZ	Filetes rusos con arroz blanco	X		X			X	X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA		X													X
MIERCO	Pure de verdura	X		X		X		X	X				X		X
ALMUERZ	Pastel de merluza con tomate	X		X	X		X	X		X	X	X	X		X
	Fruta														
CENA															
JUEVES	Sopa maravilla	X													X
ALMUER	Pollo en salsa con papas guisadas												X		X
	Yogurt							X	X						
CENA															
VIERNES	Pure de zanahoria											X			
ALMUER	Pasta con tomate y salchichas	X						X	X	X	X	X	X		X
	Fruta								X						X
CENA															
SABADO															
ALMUER															
CENA															
DOMINGO															
ALMUER															
CENA															



Menú Lactosa

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

SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	Crema de verduras,													X	
Almuer	Hamburguesas plancha con arroz														
Kaal	Fruta														X
CENA	Sopa campesina	X													X
	Tortilla española con ensalada			X											
Kaal	Fruta														
MARTES	Potaje canario												X		
ALMUER	Pollo plancha con menestra												X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Papas viudas con , arvejas	X											X	X	
	y taquitos de jamón serrano												X		
Kaal	Fruta														
MIÉRCOLES	Sopa jardinera	X													X
ALMUER	Pescado a la plancha con ensalada												X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema de calabacín												X		
	Pavo plancha con verduras					X								X	
Kaal	Fruta														
JUEVES	Potaje de berros,												X		
ALMUER	Chuletas en adobo con papas sancochadas			X									X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Macarrones salsa	X		X							X		X	X	
	atún y ratatui														
Kaal	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias y calabaza												X		
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X											X	X	
Kaal	Fruta												X	X	
CENA	Caldo de millo												X	X	
	Bocadillo de vegetales con atun	X											X		
Kaal	Fruta														
SABADO	Potaje de verduras	X											X		
ALMUER	Pescado con ensalada												X		
Kaal	Fruta														
CENA	Pisto con arroz y huevo					X							X	X	
	Fruta														
Kaal													X		
DOMING	Gazpacho	X											X		
ALMUER	Solomillo de cerdo al horno con papas emperejiladas	X											X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema de zanahorias												X		
	Jamoncitos asados con verduras	X													
Kaal	Fruta														

SEMANA 2		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	Potaje de verduras													X	
ALMUER	Lomo de cerdo con arroz basmati													X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema canaria												X		
	Pollo plancha con papas guisadas												X	X	
Kaal	Fruta														
MARTES	Sopa maravilla	X											X	X	
ALMUERZ	Merluza al horno con ensalada de pepino												X		
Kaal	Fruta														
CENA	Caldo de cilantro			X									X	X	
	Tortilla francesa			X									X		
Kaal	Fruta														
MIERCO	Consomé con verduras												X	X	
ALMUERZ	Espaguetis en salsa	X											X	X	
Kaal	Gelatina								X						
CENA	Compuesto de habichuelas,				X									X	
	jamón serrano y arroz												X	X	
Kaal	Fruta														
JUEVES	Potaje de colinos												X		
ALMUER	Pollo en pepitoria con papas guisadas												X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Crema de verduras					X								X	
	Pescado al horno con ensalada				X								X	X	
Kaal	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias												X		
ALMUER	Arroz mediterráneo			X									X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Sopa de verduras y estrellitas	X													X
	Pescado a la plancha con ensalada campera												X	X	
Kaal	Fruta														
SABADO	Crema de guisantes												X		
ALMUER	Carne de cerdo en adobo con papas guisada	X											X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Ensalada mixta												X		
	Pollo a la plancha														
Kaal	Fruta														
Domingo	Ensalada de judías	X													X
Almuer.	Pavo a la plancha												X	X	
Kaal	Fruta														
CENA	Encebollado de pescado			X									X	X	
	con papas arrugadas														
Kaal	Fruta														



Menú Lactosa

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

SEMANA 1		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
Lunes	Crema de verduras,												X		
Almuer	Hamburguesas plancha con arroz														
	Fruta													X	
CENA	Sopa campesina	X													X
	Tortilla española con ensalada			X											
	Fruta														
MARTES	Potaje canario												X		
ALMUER	Pollo plancha con menestra												X	X	
	Fruta														
CENA	Papas viudas con , arvejas	X											X	X	
	y taquitos de jamón serrano												X		
	Fruta														
MIÉRCOLES	Sopa jardinera	X												X	
ALMUER	Pescado a la plancha con ensalada												X	X	
	Fruta														
CENA	Crema de calabacín												X		
	Pavo plancha con verduras					X								X	
	Fruta														
JUEVES	Potaje de berros,												X		
ALMUER	Chuletas en adobo con papas sancochadas			X									X	X	
	Fruta														
CENA	Macarrones salsa	X		X							X		X	X	
	atún y ratatui														
	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias y calabaza												X		
ALMUER	Ropa vieja de pollo	X											X	X	
	Fruta												X	X	
CENA	Caldo de millo												X	X	
	Bocadillo de vegetales con atun	X											X		
	Fruta														
SABADO	Potaje de verduras	X											X		
ALMUER	Pescado con ensalada												X		
	Fruta														
CENA	Pisto con arroz y huevo					X							X	X	
	Fruta														
													X		
DOMING	Gazpacho	X											X		
ALMUER	Solomillo de cerdo al horno con papas emperejilladas	X											X	X	
	Fruta														
CENA	Crema de zanahorias												X		
	Jamoncitos asados con verduras	X													
	Fruta														

SEMANA 2		GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTO DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITO	MOLUSCO	COLORANTE ALIMENTA.
LUNES	Potaje de verduras													X	
ALMUER	Lomo de cerdo con arroz basmati													X	
	Fruta														
CENA	Crema canaria													X	
	Pollo plancha con papas guisadas												X	X	
	Fruta														
MARTES	Sopa maravilla	X											X	X	
ALMUER	Merluza al horno con ensalada de pepino												X		
	Fruta														
CENA	Caldo de cilantro			X									X	X	
	Tortilla francesa			X									X		
	Fruta														
MIERCO	Consomé con verduras												X	X	
ALMUER	Espaguetis en salsa	X											X	X	
	Gelatina								X						
CENA	Compuesto de habichuelas,				X									X	
	jamón serrano y arroz												X	X	
	Fruta														
JUEVES	Potaje de colinos												X		
ALMUER	Pollo en pepitoria con papas guisadas												X	X	
	Fruta														
CENA	Crema de verduras					X								X	
	Pescado al horno con ensalada			X									X	X	
	Fruta														
VIERNES	Crema de zanahorias												X		
ALMUER	Arroz mediterráneo			X									X	X	
	Fruta														
CENA	Sopa de verduras y estrellitas	X													X
	Pescado a la plancha con ensalada campera												X	X	
	Fruta														
SABADO	Crema de guisantes												X		
ALMUER	Carne de cerdo en adobo con papas guisada	X											X	X	
	Fruta														
CENA	Ensalada mixta												X		
	Pollo a la plancha														
	Fruta														
Domingo	Ensalada de judías	X													X
Almuer.	Pavo a la plancha												X	X	
	Fruta														
CENA	Encebollado de pescado			X									X	X	
	con papas arrugadas														
	Fruta														