

Verano 2021

Para saber cual es el menú, ponerse en contacto con el personal de recepción o cafetería del club

Columna1	Columna2	Columna3	Columna4	Columna5
<b>Lunes</b>	*Ensalada zanahoria,tomate y huevo duro (huevo) . *Espagueti helados (cereales con gluten). *Fruta.	*Empanadillas de atún (cereales con gluten, pescado) . *Arroz a la cubana (huevo). *Togur (leche).	*Desayuno de jamón con ensalada (crustáceos,pescado, cereales con gluten) . *Pechuga a la plancha con patatas asadas. *Fruta.	*Ensalada de alubias con maíz,tomate y jamón de pavo. *Raviole de carne con tomate (cereales con gluten). *Natilla (leche).
<b>Martes</b>	*Croquetas de cocido con ensalada de tomate. (cereales con gluten, moluscos, pescado, crustáceos, huevo, soja, leche). *Pechuga a la plancha con arroz 3 delicias. *Togur (leche).	*Ensalada de lentejas,tomate maíz. . *Ensalada con bolitas de patatas. (cereales con gluten) . *Fruta	*Ensalada de habas rojas,tomate ,maiz,atún (pescado). *Lomo a la plancha con tortilla. (huevo). *Natilla (leche).	*Ensalada de pollo ,carne asada, maíz y patatas (pescado). *Lomo a la plancha con tortilla. (huevo). *Natilla (leche).
<b>Miércoles</b>	*Ensalada de pasta de colores ,maiz,tomate jamón de pavo (cereales con gluten). *Varitas de merluza (crustáceos,cereales con gluten,pescado, leche, moluscos). *Flan (leche,huevo,frutos de cáscara).	*Ensalada de arroz,huevo duro y atún. (huevo,pescado). *Lasaña de carne (cereales con gluten,leche) *Natillas (leche).	*Ensalada Mixta. . *Fideos (cereales con gluten). *Fruta.	*Ensalada de pollo ,carne asada,tomate ,patatas y maíz (pescado,cereales con gluten,leche). *Croquetas con ensalada. (huevo,soja). *Flan (leche,huevo,frutos de cáscara).
<b>Jueves</b>	*Ensalada de arroz con jamón (leche). *Macarrones carbonara (cereales con gluten, leche). *Fruta.	*Ensalada de alubias blancas con tomate ,huevo duro y jamón de pavo(leche,huevo). *Calamar a la romana con patatas fritas (cereales con gluten, pescado, crustáceos). *Fruta.	*Pasta de colores con verduras . ( cereales con gluten) *Albóndigas con arroz (cereales con gluten, leche, huevo). *Flan (leche, huevo, frutos de cáscara).	*Ensalada de patatas con atún y huevo duro (huevo, pescado). *Pechuga a la plancha con arroz con verduras. *Togur (leche).
<b>Viernes</b>	*Ensalada de garbanos con tomate y atún (pescado) . *Sigueto de pollo con patatas fritas (cereales con gluten). *Helado (leche, cereales con gluten).	*Ensalada de pasta con tomate ,maiz ,cangrejo (pescado, crustáceos, cereales con gluten, moluscos, soja) *Pizza (cereales con gluten, leche, huevo). *Helado (leche, cereales con gluten).	*Ensaladilla (leche, huevo). *Albóndigas con arroz (cereales con gluten, leche, huevo). *Helado (leche, cereales con gluten)	*Ensalada de jamón con tomate y jamón (pescado). *Flan (leche,huevo,frutos de cáscara). *Helado (leche, cereales con gluten).

Las letras que aparecen en NEGRITA corresponden a los alérgenos que contienen cada plato.

Plan de comidas semanales para alérgicos e intolerantes

	Columna1	Columna2	Columna3	Columna4	Columna5
<b>Lunes</b>	*Ensalada con lechuga y tomate. *Espagueti con verduras salteadas. *Mantana.	*Verduras a la plancha. *Gelatina .	*Ternera al horno con arroz.	*Ensalada de tomate , patatas asadas. *Sandia.	*Pechuga a la plancha con tomate. *Macarrones con tomate.
<b>Martes</b>	*Ensalada de pasta con tomate y lechuga. *Pechuga a la plancha con arroz. *Gelatina.	*Ensalada de alubias con tomate. *Pechuga de pollo a la plancha con patatas hervidas. *Melón.	*Ensalada de lechuga y pollo asado con tomate. *Macarrones con tomate.	*Ensalada de lechuga,zanahoria y tomate. *Filetes de lomo a la plancha con arroz. *Plátano.	*Filetes de pollo con tomate. *Macarrones con tomate. *Helado de vaina (leche,huevo).
<b>Miércoles</b>	*Ensalada de arroz y tomate. *Filetes de lomo con patatas a la pobre. *Sandia.	*Ensalada de lechuga y pollo asado con tomate. *Macarrones con tomate.	*Garbanos con verduras. *Gelatina.	*Arroz saltado con verduras. *Melón.	*Macarrones con tomate. *Filetes de ternera con patatas hervidas.
<b>Jueves</b>	*Ensalada de garbanos y zanahorias. *Macarrones con tomate. *Plátano	*Garbanos con verduras. *Gelatina.	*Muslos y patatas asadas.	*Arroz saltado con verduras. *Melón.	*Macarrones con tomate. *Filetes de ternera con patatas hervidas.
<b>Viernes</b>	*Ensalada de tomate. *Muslos de pollo asado con arroz. *Melón.	*Arroz saltado con verduras. *Sandia.	*Espagueti con tomate.	*Ensalada de patatas y judías asadas. *Gelatina.	*Muslo de pollo y patatas asadas. *Macarrones con tomate. *Helado de vaina (leche,huevo).

Los siguientes platos son la opción para alérgicos e intolerantes. Los cuales están elaborados con las más extremas precauciones y sin ninguno de los siguientes alérgenos: cereales con gluten ,huevo, leche ,cereales con cáscaras, moluscos, mostaza, ápio, crustáceos, pescado, soja, granos de sésamo, cacahuets, dióxido de azufre y sulfitos, altramuzes.

