

Menú Sin lactosa

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamonicos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros Yogur de soja y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Jamonicos de pollo asados Yogur de soja y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la marinera Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05

