



Menú Sin LACTOSA

noviembre 2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	MACARRONES A LA PIAZZOLA (tomate, orégano, aceitunas negras) (1,3)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	PAELLA DE VERDURAS	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS
	FINGERS DE MERLUZA (1,3)	MUSLITO DE POLLO AL ROMERO	SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMAY JENGIBRE (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO Sin Lactosa (3,7)
	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	PURÉ DE PATATA (<i>sin Lactosa</i>)	ENSALADA DE TOMATE (tomate, albahaca)	PATATA A GAJOS ASADAS
	YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Crudités y pavo guisado</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla española</i>	<i>Sugerencia de cena: Falafel con arroz salteado</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera</i>	
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS Y SALSA DE SOJA (1,6)	ESPAGUETI A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, pimiento, tomate, orégano, albahaca) (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON CROSTONES (<i>sin Lactosa</i>)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	GNOCCHI CON SALSA NAPOLITANA (1)
ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA	MACARRONES A LA BOLONESA DE TERNERA (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, came de temera picada Sin Lactosa , salsa de tomate, queso Sin Lactosa)	ABADEJO REBOZADO (1,3,4)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PICO DE GALLO MEXICANO	CUSCÚS, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS SALTEADAS (1)	FRUTA DE TEMPORADA	CRUDITÉS (zanahoria, pepino, pimiento) CON GUACAMOLE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Lentejas guisadas</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y lengua de moine</i>	<i>Sugerencia de cena: Sopa con verduras y pollo</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y revuelto de huevo</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE (<i>sin Lactosa</i>)	ENSALADA CÉSAR (1,4) (queso Sin Lactosa)	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	TAGLIATELLE A LA NAPOLITANA (1,3)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS
FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso Sin Lactosa) (1,2,7)	HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (1,3,4)	PAVO GUISADO AL CURRY MADRÁS (cebolla, manzana, bebida de coco, curry) CON PATATA	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS
ENSALADA VARIADA CON MANZANA	CUSCÚS CON VERDURAS Y GARAM MASSALA (1)	(cebolla, manzana, bebida de coco, curry) CON PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	<i>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas</i>
<i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla española</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y quiche de verduras</i>	<i>Sugerencia de cena: Puré y pollo con trigo sarraceno</i>	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur Sin Lactosa) (1)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ 3 DELICIAS (6) (embutido Sin Lactosa)	SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA (1,3)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS (<i>sin Lactosa</i>)
ESPIRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, soja texturizada, salsa de soja, aromáticos) (1,3,6)	ESCALOPE CASERO DE POLLO (1,3)	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	ABADEJO REBOZADO (1,3,4)	PIZZA MARGARITA o DE JAMÓN Y QUESO Sin Lactosa (1,7)
FRUTA DE TEMPORADA	PATATA AL VAPOR Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)	PATATA Y VERDURAS (judías verdes, zanahoria, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Puré y Huevos rotos con patata</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y salmón con arroz</i>	<i>Sugerencia de cena: Cuscus salteado con verduras y pavo</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas</i>	<i>Sugerencia de cena: Pastel de carne</i>
LUNES 29	MARTES 30	<div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px;"> CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ: Derivados cármicos - jamón cocido, hamburguesas, salchichas, albóndigas - sin Lactosa. Pueden contener proteína de leche de vaca. Lácteos Sin Lactosa, con proteína de leche de vaca. </div>		
ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimiento rojo, zanahoria, bebida de coco, curry)	FUSILLI CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4)			
REVUELTO DE HUEVO CON QUESO Sin Lactosa (3,7)	WRAPS DE JAMÓN Y QUESO Sin Lactosa (1,7)			
ENSALADA PANZANELLA (tomate, cebolla, crostones, albahaca, aguacate) (1)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
<i>Sugerencia de cena: Garbanzos con cuscús y verduras</i>	<i>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata</i>			

Alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos