

Menú SIN LACTOSA mes de junio de 2022

1	2	3		
<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, espinacas, comino)</p> <p>POLLO A LA PIMIENTA (sin lactosa) (7)</p> <p>PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y merluza enharinada / Fruta</p>	<p>ARROZ CON RATATOUILLE</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON QUESO sin lactosa (3,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS Y ATÚN (4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con curry de champiñones / Fruta</p>	<p>ENSALADA DE TOMATE (tomate, albahaca)</p> <p>LASAÑA A LA BOLOÑESA DE TERNERA (1,3,7,9) (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, carne de ternera picada sin lactosa, salsa de tomate, queso sin lactosa)</p> <p>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Coca de verduras y sardinas / Fruta</p>		
6	7	8	9	10
<p>GAZPACHO</p> <p>FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso Sin lactosa) (1, 2, 7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MANZANA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Lengua de al horno con patata y verduras / Fruta</p>	<p>TREMPÓ DE LENTEJAS (1)</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta</p>	<p>PAELLA DE CARNE Y VERDURAS</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1, 2, 4, 14)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús con verduras y alubias a la mexicana / Fruta</p>	<p>MACARRONES A LA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil) (1, 3)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA CÉSAR (lechugas, cherry, aceitunas negras, crostones, queso sin lactosa) (1, 7)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Wok de quínoa con verduras y pavo / Fruta</p>	<p>CRUDITÉS CON GUACAMOLE</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE QUESO sin lactosa (4, 7)</p> <p>ARROZ SALTEADO Y PARRILLADA DE VERDURAS</p> <p>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y pizza / Fruta</p>
13	14	15	16	17
<p>ARROZ THAI CON CURRY Y BRÓCOLI (bebida de coco, curry)</p> <p>ROLLITOS PRIMAVERA (1, 6, 9)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta</p>	<p>ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur sin lactosa) (7)</p> <p>FARFALLE CON SALSA DE VERDURAS Y ATÚN (1, 3, 4)</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, atún, aromáticos)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de dilla y huevo cocido / Fruta</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>ALBÓNDIGAS CASERAS DE TERNERA (3)</p> <p>CUSCÚS Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de carne, aromáticos) (1)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Gazpacho de calamar con cebolla y arroz / Fruta</p>	<p>FIDEUÁ MIXTA (1, 2, 3, 4, 14)</p> <p>ABADEJO REBOZADO (1, 3, 4)</p> <p>PICO DE GALLO MEXICANO (cebolla, tomate, pimiento, aguacate, limón, cilantro)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con verduras y lentejas / Fruta</p>	<p>GAZPACHO</p> <p>PIZZA MARGARITA o DE JAMÓN Y QUESO Sin Lactosa (1, 7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS Y ATÚN (4)</p> <p>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas / Fruta</p>
20	21	22	23	
<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>GNOCCHI CON SALSA 4 QUESOS Sin lactosa (1, 7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pasta con verduras y garbanzos / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, zanahoria, espinacas) (1, 9)</p> <p>HAMBURGUESA CASERA DE TERNERA CON PAN (1, 3)</p> <p>PATATA A GAJOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta</p>	<p>FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)</p> <p>MERLUZA AL HORNO (4)</p> <p>BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON JENGIBRE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tabulé de cuscús con pollo / Fruta</p>	<p>Menú especial</p> <p>QUESADILLAS VARIADAS con queso sin lactosa (1, 3, 4, 7)</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON PURÉ DE PATATA (1, 3)</p> <p>YOGUR Sin Lactosa (7)</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Salmón a la plancha con patata y calabacín / Fruta</p>	

Leyenda de alérgenos presentes

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

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.