

OCTUBRE 2024
MENÚ **NO LACTOSA**

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		ENSALADA VERDE	CREMA DE TOMATE	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	SOPA DE ESTRELLAS (1,3)	
		POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA	SALMÓN AL CHIMICHURRI (4)	GULASH DE PAVO CON VERDURAS	RABAS DE CALAMAR (1,14)	
CENA		CUSCÚS CON MAÍZ (1)	BRÓCOLI Y PATATA HERVIDA	ARROZ BASMATI	SALTEADO DE VERDURAS: pimiento, calabacín, cebolla y zanahoria	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR DE SOJA (6)	
		Guisantes con patata y huevo duro fruta del tiempo	Pollo con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Tortilla + judía verde con patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + ternera con moniato fruta del tiempo	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS	GUIISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA CHINA (6)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA PANZANELLA (1)	
	FISH & CHIPS (1,4)	POLLO A LA PLANCHA	ARROZ TRES DELICIAS (3)	REDONDO DE PAVO AL HORNO	PASTA A LA BOLOÑESA (1,3,6,10,12)	
	FRUTA DEL TIEMPO	JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA	ROLLITOS DE PRIMEVERA (1)	TUMBET	FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Sopa + berenjena rellena fruta del tiempo	Lubina con moniato y ensalada fruta del tiempo	Puré de calabaza + tortilla de patata fruta del tiempo	Garbanzos hervidos con patata + croquetas sin lactosa fruta del tiempo	Merluza con arroz y pimiento fruta del tiempo	
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)	
	POLLO AL HORNO	FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA SIN QUESO Y PAN (1,3)	PIZZA DE JAMÓN O PEPPERONI (1,7)	
	PATATA EN SALSA AGRIA VEGANA FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS YOGUR DE SOJA (6)	PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE COLIFLOR Y COCO FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Salmón + arroz y guisantes fruta del tiempo	Pavo con col, patata y zanahoria fruta del tiempo	Huevos a la plancha con patata y ensalada fruta del tiempo	Sopa + merluza con judía verde fruta del tiempo	Pollo al horno con mazorca de maíz y champiñones fruta del tiempo	
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
						
		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COMIDA	ENSALADA PICO DE GALLO	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	HALLOWEEN		
	ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGETAL (1,3,7)	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO(4)	PAVO AL CURRI	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS		
	TORTILLA FRANCESA (3)	PURÉ DE PATATA (6)	CUSCÚS (1)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)		
CENA	Ensalada + sushi de salmón y gambas fruta del tiempo	Quiche de espinacas sin lactosa con ensalada de tomate fruta del tiempo	Puré de calabaza + bacalao con patata fruta del tiempo	ARROZ		
				GELATINA 	Nachos con guacamole + pavo con moniato fruta del tiempo	



NO LACTOSA

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan LACTOSA O LACTEOS o trazas . Este menú puede contener proteína de la leche de vaca y ternera. En caso que el alumno no pueda comer proteína de la leche de vaca (pvl) o ternera, que avise a cocina ya que se le tendrá que hacer un menú especial. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.