

NOVIEMBRE 2024

MENÚ NO LACTOSA

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 1	
					
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PASTA AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA (1) MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON MANZANA POLLO TIKA MASSALA CUSCÚS CON ZANAHORIA (1) YOGUR DE SOJA (6)	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) TERNERA REBOZADA SIN GLUTEN JUDÍAS VERDES Y PATATA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Menestra de verduras + croquetas de pollo sin lactosa fruta del tiempo	Tortilla francesa con arroz y guisantes fruta del tiempo	Lubina a la plancha con brocoli y patata fruta del tiempo	Burritos mejicanos de alubias con verduras fruta del tiempo	Bacalao a la plancha con arroz y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
COMIDA	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURA SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y NATA VEGETAL (4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y JENJIBRE GULASH DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) LASAÑA DE TERNERA SIN GLUTEN NI LACTOSA YOGUR DE SOJA (6)	ENSALADA MIXTA FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO	TREMPÓ DE GARBANZOS POLLO AL LIMÓN Y ROMERO BULGUR Y BRÓCOLI AL VAPOR (1) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de quinoa con huevo duro fruta del tiempo	Merluza a la plancha con calabacín y patata fruta del tiempo	Sopa de arroz + pollo hervido con col fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada y pan con tomate fruta del tiempo	Dorada a la plancha con judía verde y zanahoria fruta del tiempo
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COMIDA	CREMA DE COLIFLOR Y COCO PASTA A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) HUEVO REVUELTO (3) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3,6,10) BURGUER DE ATÚN (3,4) SALTEADO DE GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	NACHOS CON GUACAMOLE (1) CHILLI CON CARNE ARROZ BASMATI FLAN MEJICANO VEGANO SIN GLUTEN NI LACTOSA	ENSALADA GRIEGA SIN LÁCTEOS POLLO A LA PIMIENTA CUSCÚS CON VERDURAS (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN (4) PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con patata y espinacas fruta del tiempo	Crema de verduras + tortilla de patata fruta del tiempo	Merluza a la plancha con zanahoria hervida y maíz fruta del tiempo	Sopa + albóndigas de ternera con verduras fruta del tiempo	Tostada de pan con tomate + tortilla francesa y ensalada fruta del tiempo
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
COMIDA	GUISO DE LENTEJAS (1) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR SIN GLUTEN NI LACTOSA FIDEUÁ MIXTA (1,2,3,4,6,10,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE HAMBURGUESA DE TERNERA SIN LACTOSA (1) PATATA A GAJO YOGUR DE SOJA (6)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURA POLLO AL CHIMICHURRI BULGUR (1) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO SALTEADO DE VERDURAS: judía verde, zanahoria y maíz FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pavo a la plancha con puré de patata y judía verde fruta del tiempo	Coliflor y patata cocida + huevo cocido fruta del tiempo	Salmón a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo	Tortilla de calabacín y patata + ensalada de tomate fruta del tiempo	Crema de calabaza + pollo a la plancha 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.