

MENÚ SIN LACTOSA OCTUBRE 25

		<b>MIÉRCOLES 1</b>	<b>JUEVES 2</b>	<b>VIERNES 3</b>
		<b>Hummus con tostadas</b> <b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro) <b>Arroz seco con chorizo, jamón y garbanzos</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada</b> (Lechuga, tomate, cebolla, maíz) <b>Lentejas estofadas</b> (lentejas, cebolla, carlota, tomate) <b>Longanizas con cebolla</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Judías verdes salteadas con jamón	<b>Ensalada de col</b> (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) <b>Macarrones con tomate</b> <b>Muslo deshuesado al horno</b> <b>Yogurt sin lactosa de sabores</b> CENA: pescado blanco al vapor con verduras
<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>		
<b>Guacamole con nachos</b> <b>Pasta con tomate</b> <b>Merluza al horno con cebolla y guisantes</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Verduras a la plancha con jamón	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, cebolla, maíz) <b>Crema de calabacín</b> (zanahoria, coliflor, puerro) <b>Pizza margarita con queso sin lactosa</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Filete de ternera con pimientos	<b>Hummus con tostada</b> <b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro) <b>Arroz al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Merluza al vapor con espárragos		
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, cebolla, maíz) <b>Arroz meloso con sepia y champiñones</b> <b>Huevos al plato</b> (tomate frito, bacon, queso sin lactosa) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Pechuga a la plancha con verduras	<b>Hummus con tosta</b> <b>Guisado de pollo</b> (pollo, carlota, cebolla, judías verdes) <b>Lomo con verduras (zanahoria, cebolla)</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Sopa de pescado y ensalada de tomate	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, maíz) <b>Garbanzos salteados</b> <b>Magro con tomate</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Merluza al ajillo</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de col</b> (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) <b>Crema de calabacín</b> <b>Nuggets de pollo</b> <b>Macedonia de fruta de temporada</b> CENA: Ensalada de tomate y pescado azul a la plancha
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, maíz) <b>Arroz blanco con tomate</b> <b>Pechuga de pollo al horno con verduras</b> (puerro, carlota, cebolla) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Champiñones salteados con tortilla	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, zanahoria) <b>Crema de guisantes</b> <b>Tortilla francesa con jamón de york</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: pescado blanco al vapor con patatas	<b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Albóndigas en salsa</b> (cebolla, tomate, caldo pollo) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Carlotas salteadas con jamón	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, zanahoria) <b>Pasta con tomate</b> <b>Bacalao con pisto</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Filete de ternera con pisto	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) <b>Guisado de alubias con verduras</b> <b>Nuggets de merluza</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: hervido valenciano
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	<b>VIERNES 31</b>
<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, zanahoria) <b>Crema de champiñones</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Pizza de bacon con queso	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) <b>Sopa de estrellitas</b> <b>Tortilla de patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Lomo a la plancha con tomate frito	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, maíz) <b>Macarrones gratinados con carne picada</b> (tomate frito, queso sin lactosa) <b>Entremeses</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Pechuga a la plancha con verduras	<b>Ensalada</b> (lechuga, tomate, zanahoria) <b>Arroz meloso del senyoret</b> <b>Longanizas asadas</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de col</b> (col, manzana, zanahoria, huevo duro, mayonesa) <b>Hamburguesa con patatas fritas</b> (pan, bacon, queso sin lactosa, ketchup) <b>Yogur de sabores</b> CENA: Verduras a la plancha con jamón

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, ciruela, banana