

MENÚ SIN LACTOSA DICIEMBRE 25

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Crema de calabaza Longanizas asadas Fruta de temporada 1, 12 Kcal:1012 HdC(g): 179 Lip(g): 51 Prot(g): 46 CENA: Coca de tomate y bacon	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3, 4, 14 Kcal:807 HdC(g):106 Lip(g):35 Prot(g): 24 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito	Hummus con tostadas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones con magro gratinados con queso sin lactosa Fruta de temporada 1, 3 Kcal:1225 HdC(g): 170,3 Lip(g):46 Prot(g): 36 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 745 HdC(g):68 Lip(g):35 Prot(g): 40 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada americana de col Arroz 3 delicias Muslo deshuesado al horno Yogurt natural sin lactosa con miel 1, 3, 10, 11 Kcal: 1118 HdC(g): 109 Lip(g): 48 Prot(g): 56 CENA: pescado al vapor con verduras
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes Pizza margarita con queso sin lactosa Fruta de temporada 1 Kcal:910 HdC(g):109,2 Lip(g): 50,5 Prot(g):30,1 CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Costillas al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3, 11, 12 Kcal: 1214 HdC(g): 107,3 Lip(g): 49 Prot (g):74 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Sopa de pescado Pechuga empanada Fruta de temporada 1,2, 4, 14 Kcal: 800 HdC(g): 101,5 Lip(g): 26,5 Prot(g):28,5 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Guisado de alubias Tortilla de patatas Yogurt de sabores sin lactosa 1, 3, 12 Kcal:723 HdC(g):73,6 Lip(g):24,1 Prot(g):10,8 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Hummus con tosta Patatas a la riojana Merluza al ajillo Fruta de temporada 11, 1, 12, 4 Kcal: 921 HdC(g):76,3 Lip(g):47 Prot(g): 48 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Macarrones gratinados con atún Bacalao a bras Fruta de temporada 1, 4, 3 Kcal: 1095 HdC(g):140,5 Lip(g): 43 Prot(g): 43 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1154 HdC(g):140,3 Lip:54 Prot: 33 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Garbanzos salteados Lomo asado Fruta de temporada 1, 4 Kcal:1014 HdC(g):116,5 Lip(g): 48 Prot(g):27,8 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, queso sin lactosa, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 10, 11 Kcal: 1106 HdC(g): 58,5 Lip(g): 54,430,7 Prot(g): CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 22				
Guacamole con nachos Puchero de Navidad Pelota de puchero Postre navideño 1, 3, 12 Kcal: 1005,2 HdC(g): 92,3 Lip(g): 10,5 Prot(g): 26 CENA: Champiñones salteados con jamón				

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)

ALÉRGICOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuets, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mustaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, mandarina, banana