

# MENÚ SIN LACTOSA ENERO 26

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		<b>Hummus con tostada</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro</b> <b>Pollo al horno con patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 11</b> Kcal: 1100 HdC(g): 97 Lip(g): 46 Prot(g): 68 CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Lentejas vegetales estofadas</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4</b> Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz</b> <b>Arroz blanco con tomate frito</b> <b>Tortilla de patatas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3,</b> Kcal: 798 HdC(g): 115 Lip(g): 25,5 Prot(g): 6 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Sopa de pescado</b> <b>Longanizas asadas</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 2, 4, 12, 14</b> Kcal: 1100 HdC(g): 173 Lip(g): 43,5 Prot(g): 57 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4</b> Kcal: 954 HdC(g): 76,4 Lip(g): 29 Prot(g): 46 CENA: Filete de ternera con pimientos	<b>Hummus con tostada</b> <b>Macarrones con atún gratinados (queso sin lactosa)</b> <b>Entremeses</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4, 11</b> Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: Merluza al vapor con espárragos	<b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria</b> <b>Garbanzos salteados</b> <b>Pechuga empanada</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3</b> Kcal: 1100 HdC(g): 128 Lip(g): 74 Prot(g): 83 CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Arroz con chorizo y jamón</b> <b>Tortilla francesa con jamón</b> <b>Yogurt sin lactosa de sabores</b> <b>1, 3,</b> Kcal: 950 HdC(g): 86 Lip(g): 77,5 Prot(g): 73 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Patatas a la riojana</b> <b>Merluza al ajillo</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 4</b> Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: Sopa de pescado y tomate	<b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria</b> <b>Macarrones gratinados (queso sin lactosa) con atún</b> <b>Nuggets de pollo</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 4,</b> Kcal: 957 HdC(g): 129,6 Lip(g): 28,4 Prot(g): 36,4 CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Hummus con tostada</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro</b> <b>Arroz al horno</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 11</b> Kcal: 1154 HdC(g): 140,3 Lip(g): 45 Prot(g): 42 CENA: Pechuga a la plancha con verduras		<b>Ensalada americana de col</b> <b>Arroz 3 delicias</b> <b>Muslo deshuesado al horno</b> <b>Gelatina de fresa</b> <b>1, 3, 10</b> Kcal: 1187 HdC(g): 119 Lip(g): 43 Prot(g): 81 CENA: pescado al vapor con verduras
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Lentejas estofadas</b> <b>Lomo asado</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1</b> Kcal: 1275 HdC(g): 151 Lip(g): 40 Prot(g): 84 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	<b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria</b> <b>Arroz meloso del senyoret</b> <b>Bacalao a bras</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 2, 3, 4, 14</b> Kcal: 960 HdC(g): 113,5 Lip(g): 32 Prot(g): 46,5 CENA: Pizza de bacon con queso	<b>Hummus con tostadas</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro</b> <b>Macarrones con magro gratinados (queso sin lactosa)</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1, 3, 11</b> Kcal: 1225 HdC(g): 166,3 Lip(g): 41 Prot(g): 45 CENA: Tortilla francesa con fiambre	<b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz</b> <b>Crema de guisantes</b> <b>Coca de tomate</b> <b>Fruta de temporada</b> <b>1</b> Kcal: 800 HdC(g): 115 Lip(g): 20,6 Prot(g): 37,8 CENA: Filete de ternera con pimientos	<b>Ensalada americana de col</b> <b>Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, ketchup)</b> <b>Macedonia de fruta de temporada</b> <b>1,3, 10, 11</b> Kcal: 1106 HdC(g): 58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón

**NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS**

**SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)**

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

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