

MENÚ SIN LACTOSA MARZO 26



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz caldoso de costillas Huevos rotos con jamón Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 812 HdC(g): 111 Lip (g): 28 Prot(g): 29 CENA: Brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de puerro y patatas Pechuga de pollo en salsa Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 1119 HdC(g):81 Lip(g):77 Prot(g):59 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Guacamole con nachos Macarrones con atún Entremeses Fruta de temporada 1, 4, 7 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: Lomo al vapor con pimientos	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Pasta con queso sin lactosa Nuggets de pollo Fruta de temporada 1 Kcal: 844 HdC(g): 121 Lip(g): 98,6 Prot(g): 23 CENA: Ternera a la plancha con tomate frito
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Sopa de fideos (pescado) Longanizas asadas Fruta de temporada 1, 4, 12, 14 Kcal: 807 HdC(g): 92 Lip(g):25 Prot(g): 40 CENA: Pescado blanco a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Magro con tomate Fruta de temporada 1 Kcal: 1100 HdC(g): 70 Lip(g): 4 Prot(g): 35 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1100 HdC(g): 97 Lip(g): 42 Prot(g): 72 CENA: hervido valenciano	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos salteados Pechuga empanada Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g):128 Lip(g): 74 Prot(g): 83 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz con chorizo y jamón Falafel con ketchup Postre de soja de chocolate 1, 12 Kcal: 950 HdC(g): 86 Lip(g): 77,5 Prot(g): 73 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
				Guacamole con nachos Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa con quesito Gelatina de fresa 1, 3 Kcal: 1187 HdC(g): 119 Lip(g): 43 Prot(g): 51 CENA: Pescado al vapor con verduras
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Revuelto de salchichas y patatas Fruta de temporada 1 Kcal: 1275 HdC(g):151 Lip(g): 40 Prot(g): 84 CENA: Brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Patatas a la riojana Nuggets de merluza Fruta de temporada 1, 4, 11 Kcal: 900 HdC(g): 113,5 Lip(g): 32 Prot(g): 40,5 CENA: Pizza de bacon con queso	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(g): 45 Prot(g): 42 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes Pizza margarita Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 905 HdC(g): 119Lip(g): 36 Prot(g): 44,5 CENA: Merluza con pisto	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 10, 11 Kcal: 1106 HdC(g):58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 30	MARTES 31	NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS		
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz meloso del senyoret Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Wok de fideos con verduras y salsa de soja Pollo agridulce Fruta de temporada 1, 3, 6 Kcal: 750 HdC(g): 123 Lip(g): 15 Prot(g): 12 CENA: lomo a la plancha con pisto	SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)		
		FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, banana		

ALÉRGENOS--> 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

