

MENÚ SIN LACTOSA OCTUBRE 26

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS
FRUTA DEL MES: Manzana, pera, banana,

SERVICIO DE PAN TODOS LOS DÍAS. MARTES Y JUEVES EL PAN SERÁ INTEGRAL

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Sopa de puchero Pollo al limón (al horno) Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 916 HdC(g): 81 Lip(g):40 Prot(g): 58 CENA: Verduras a la plancha y yogur	Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas vegetales Bacalao a bras Gelatina de fresa 1, 3 Kcal: 860 HdC(g): 57 Lip(g): 47 Prot(g): 52 CENA: lomo a la plancha con pisto
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Crema de calabacín con picatostes Revuelto de patatas (al horno) con bacon Fruta de temporada 1, 3 Kcal:1122 HdC(g): 69,5 Lip(g): 50 Prot(g): 28,4 CENA: pescado blanco al vapor con verduras	Ensalada de lechuga, tomate y maíz Sopa de ave con fideos Magro con tomate Fruta de temporada 1 Kcal: 914 HdC(g): 71 Lip(g): 54 Prot(g): 36 CENA: croquetas con ensalada	Guacamole con nachos Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 860 HdC(g): 57 Lip(g): 47 Prot(g): 52 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa cubierta (con garbanzos, picatostes y huevo duro) Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3, 4 Kcal: 786 HdC(g): 80 Lip(g): 30 Prot(g): 49 CENA: Pescado azul a la plancha y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas Hummus con tostada Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada 1, 6,11 Kcal: 1046 HdC(g): 160 Lip(g): 30 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos	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 Crema de calabacín con picatostes (al horno) Merluza al horno con verduras asadas Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 992 HdC(g):81 Lip(g):44 Prot(g):29 CENA: Filete de ternera con pimientos
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes con picatostes Pizza Margarita con queso sin lactosa Fruta de temporada 1 Kcal: 713 HdC(g):54 Lip(g):35 Prot(g):10 CENA: Filete de ternera con pimientos	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Merluza al horno con pisto Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: tortilla francesa y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas Hummus con tostada Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1, 11 Kcal: 997 HdC(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49 CENA: Lomo a la plancha con tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz a la cubana Nuggets de pollo Fruta de temporada 1 Kcal: 997 HdC(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49 CENA: merluza a la plancha con pisto	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Yogur sin lactosa 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g): 141 Lip(g): 40 Prot(g): 35 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabaza con picatostes Longanizas con salsa de cebolla Fruta de temporada 1, 12 Kcal: 992 HdC(g):81 Lip(g):44 Prot(g):29 CENA: huevo pasado por agua con patatas paja	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pasta a la boloñesa con queso sin lactosa Merluza empanada (al horno) Fruta de temporada 1, 3, 4, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34 CENA: Tempura de verduras	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones con atún Fruta de temporada 1, 3, 4, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 32 Prot CENA: Lomo a la plancha con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso del senyoret Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 807 HdC(g): 87 Lip(g):25 Prot(g): 55 CENA: CROQUETAS CON ENSALADA	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, queso sin lactosa, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 10, 11, 12 Kcal: 1106 HdC(g):58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón

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