

## ADAPTACIÓN SIN LACTOSA



**FEBRERO 2026**

| Lunes                                                                                                          | Martes                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                  | Jueves                                                                                                 | Viernes                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                                       | <b>3</b>                                                                                                                              | <b>4</b>                                                                                                   | <b>5</b>                                                                                               | <b>6</b>                                                                                          |
| Crema de calabaza, zanahorias y puerros<br>Jamoncitos de pollo con patatas<br>panaderas<br>Fruta de temporada  | Crema de lentejas<br>pescado al horno con zanahorias<br>aliñadas<br>Yogur sin lactosa                                                 | Crema de verduras con patatas<br>Revuelto de calabacín<br>Fruta de temporada                               | Crema de verduras con arroz<br>pollo horno en salsa con judías<br>verdes refritas<br>Yogur sin lactosa | Crema de garbanzos con zanahorias<br>Merluza a al horno con patatas<br>Fruta de temporada         |
| <b>9</b>                                                                                                       | <b>10</b>                                                                                                                             | <b>11</b>                                                                                                  | <b>12</b>                                                                                              | <b>13</b>                                                                                         |
| Crema de calabaza<br>Tortilla de patata<br>Fruta de temporada                                                  | Crema verduras de puchero (puerro,<br>zanahorias, patata)<br>Lomo en salsa de cebollas con verduras<br>salteadas<br>Yogur sin lactosa | Crema de alubias con patata y arroz<br>Merluza al horno con calabacines<br>salteados<br>Fruta de temporada | Crema de calabacín<br>Pasta boloñesa con carne de pollo<br>picada<br>Yogur sin lactosa                 | Puré de lentejas<br>Pescadilla en salsa verde con judías<br>verdes refritas<br>Fruta de temporada |
| <b>16</b>                                                                                                      | <b>17</b>                                                                                                                             | <b>18</b>                                                                                                  | <b>19</b>                                                                                              | <b>20</b>                                                                                         |
| Crema de garbanzos con judías<br>verdes y calabaza<br>Tortilla de calabacín y zanahorias<br>Fruta de temporada | Crema de verduras<br>Merluza a la plancha con patatas<br>panaderas<br>Yogur sin lactosa                                               | Puchero con fideos<br>Lagrimitas de pollo fritas con ensalada<br>Fruta de temporada                        | Crema de verduras con arroz<br>Revuelto de calabacín<br>Yogur sin lactosa                              | Crema de verduras con patata<br>Ternera guisada a la jardinera<br>Fruta de temporada              |
| <b>23</b>                                                                                                      | <b>24</b>                                                                                                                             | <b>25</b>                                                                                                  | <b>26</b>                                                                                              | <b>27</b>                                                                                         |
| crema de lentejas con verduras<br>Tortilla de calabacín<br>Fruta de temporada                                  | Crema de verduras con patata<br>Merluza a la plancha con tomate aliñado<br>Yogur sin lactosa                                          | Crema de verduras con arroz<br>Revuelto de judías verdes<br>Fruta de temporada                             | Crema de garbanzos con zanahorias<br>Pollo al ajillo con patatas<br>Yogur sin lactosa                  | Crema de verduras con arroz<br>Lomo adobado a la plancha<br>Fruta de temporada                    |

todos los menús van acompañados de **pan integral**

**Las frutas de postre en los menús de adaptación irán trituradas**

Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista colegiada AND-00103

