

# ADAPTACIÓN SIN LACTOSA



MAYO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Crema de zanahorias y calabacín Tortilla de patatas Fruta de temporada	<b>5</b> Crema de calabacín y puerros con arroz Merluza a la plancha Yogur sin lactosa	<b>6</b> Puchero con fideos Pollo al ajillo con patatas Fruta de temporada	<b>7</b> Puré de patatas y verduras merluza al pilpil con judías verdes refritas Yogur sin lactosa	<b>8</b> Crema de zanahorias Arroz con pollo Fruta de temporada
<b>11</b> Crema de calabaza, zanahorias y puerros Jamoncitos de pollo con patatas panaderas Fruta de temporada	<b>12</b> Crema de lentejas pescado al horno con zanahorias aliñadas Yogur sin lactosa	<b>13</b> Crema de verduras con patatas Revuelto de calabacín Fruta de temporada	<b>14</b> Crema de verduras con arroz pollo horno en salsa con judías verdes refritas Yogur sin lactosa	<b>15</b> Crema de garbanzos con zanahorias Merluza a al horno con patatas Fruta de temporada
<b>18</b> Crema de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	<b>19</b> Crema verduras de puchero (puerro, zanahorias, patata) Lomo en salsa de cebollas con verduras salteadas Yogur sin lactosa	<b>20</b> Crema de alubias con patata y arroz Merluza al horno con calabacines salteados Fruta de temporada	<b>21</b> Crema de calabacín Pasta boloñesa con carne de pollo picada Yogur sin lactosa	<b>22</b> Puré de lentejas Pescadilla en salsa verde con judías verdes refritas Fruta de temporada
<b>25</b> Crema de garbanzos con judías verdes y calabaza Tortilla de calabacín y zanahorias Fruta de temporada	<b>26</b> Crema de verduras Estofado de ternera con patatas y zanahorias Yogur sin lactosa	<b>27</b> Puchero con fideos Merluza a la plancha con zanahorias baby salteadas Fruta de temporada	<b>28</b> Crema de verduras con arroz Revuelto de calabacín Yogur sin lactosa	<b>29</b> Crema de verduras con patata Lagrimitas de pollo fritas 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

