

# ADAPTACIÓN SIN LACTOSA



**JUNIO 2026**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Crema de lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Crema de verduras con patata Merluza a la plancha con tomate aliñado Yogur sin lactosa	Crema de verduras con arroz Revuelto de judías verdes Fruta de temporada	Crema de garbanzos con zanahorias Pollo al ajillo con patatas Yogur sin lactosa	Crema de verduras con arroz Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Crema de zanahorias y calabacín Tortilla de patatas Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros con arroz Merluza a la plancha Yogur sin lactosa	Puchero con fideos Pollo al ajillo con patatas Fruta de temporada	Puré de patatas y verduras merluza al pilpil con judías verdes refritas Yogur sin lactosa	Crema de zanahorias Arroz con pollo Fruta de temporada
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Crema de calabaza, zanahorias y puerros Jamoncitos de pollo con patatas panaderas Fruta de temporada	Crema de lentejas pescado al horno con zanahorias aliñadas Yogur sin lactosa	Crema de verduras con patatas Revuelto de calabacín Fruta de temporada	Crema de verduras con arroz pollo horno en salsa con judías verdes refritas Yogur sin lactosa	Crema de garbanzos con zanahorias Merluza a al horno con patatas Fruta de temporada
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Crema de calabaza Tortilla de patata Fruta de temporada	Crema verduras de puchero (puerro, zanahorias, patata) Lomo en salsa de cebollas con verduras salteadas Yogur sin lactosa	Crema de alubias con patata y arroz Merluza al horno con calabacines salteados Fruta de temporada	Crema de calabacín Pasta boloñesa con carne de pollo picada Yogur sin lactosa	Puré de lentejas Pescadilla en salsa verde con judías verdes refritas Fruta de temporada
<b>29</b>	<b>30</b>			
Crema de garbanzos con judías verdes y calabaza Tortilla de calabacín y zanahorias Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de ternera con patatas y zanahorias Yogur sin lactosa			

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