

ESTÁNDAR SIN LACTOSA



Octubre 2026

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Arroz con menestra de verduras Pollo en salsa con judías verdes salteadas Yogur sin lactosa	Potaje de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Crema de calabaza Tortilla de patatas Fruta de temporada	Arroz cocido con tomate frito Lomo en salsa de cebollas con verduras salteadas Yogur sin lactosa	Potaje de alubias con patatas y arroz Merluza al horno con calabacines salteados Fruta de temporada	Crema de calabacín Pasta boloñesa con tomate frito y carne picada pollo Yogur sin lactosa	Potaje de lentejas Pescadilla en salsa verde con judías verdes refritas Pieza de fruta
12	13	14	15	16
Potaje 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	Potaje de lentejas Merluza a la plancha con zanahorias baby salteadas Fruta de temporada	Arroz con pisto Calabacines salteados con rosada a la plancha Yogur	Espaguetis integrales con carbonara de zanahorias (sin leche) Lagrimitas de pollo fritas Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Patatas guisadas con menestra de verduras Merluza a la plancha con tomate aliñado . Yogur sin lactosa	Macarrones a la boloñesa Revuelto de judías verdes Fruta de temporada	Garbanzos con zanahorias Pollo al ajillo con patatas Yogur sin lactosa	Arroz con pisto de verduras Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Crema de zanahorias y calabacín Tortilla de patatas Fruta de temporada	Espirales integrales con tomate Merluza a la plancha Yogur sin lactosa	Puchero de fideos y garbanzos Pollo al ajillo con patatas Fruta de temporada	Patatas guisadas a lo pobre Merluza al pilpil con judías verdes refritas Yogur sin lactosa	Crema de zanahorias Arroz con pollo Fruta de temporada

Todos los menús llevan **pan integral**



Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista y tecnóloga de alimentos nºcolegiada AND-00103