

ESTÁNDAR SIN LACTOSA



abril 2024

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

	2	3	4	5
Arroz cocido con tomate frito Revuelto de judías verdes con taquitos de pavo Fruta de temporada	Patatas guisadas con menestra de verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sin lactosa	Garbanzos con judías verdes y calabaza Pollo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Arroz con menestra de verduras Perca en salsa verde con ensalada de tomates Yogur sin lactosa	Potaje de alubias con calabaza Pollo a la plancha con zanahorias aliñadas Fruta de temporada
8	9	10	11	12
Macarrones con tomates Jamoncitos de pollo con judías verdes refritas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada Yogur sin lactosa	Crema de calabacín y zanahorias Pollo en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada	Arroz con menestra de verduras Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga, remolacha Yogur sin lactosa	Potaje de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada
15	16	17	18	19
Crema de calabaza Perca a la plancha con patatas panaderas Fruta de temporada	Sopa de puchero con arroz Revuelto de calabacín y cebollas Yogur sin lactosa	Potaje de alubias con patatas y arroz Pescado con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias con puerros Pasta boloñesa con tomate frito y carne picada pollo Yogur sin lactosa	Potaje de lentejas Perca guisada con verduras . Pieza de fruta
22	23	24	25	26
Arroz con menestra de verduras Tortilla a la francesa con zanahorias aliñadas Fruta de temporada	Crema de calabacín y zanahorias Merluza al horno con patatas Yogur sin lactosa	Patatas guisadas a lo pobre con pimienta, cebolla y tomate Ternera guisada a la jardinera con verduras Pieza de fruta	Potaje de garbanzos con zanahorias Tortilla de calabacín y zanahorias Yogur sin lactosa	Ensalada de pasta de colores con pavo, huevo duro, tomate y maíz Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada
29	30			
Potaje de lentejas Hamburguesa de pollo con judías verdes Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas Yogur sin lactosa			

Todos los menús llevan **pan integral y agua.**

Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista y tecnóloga de alimentos n°colegiada AND-00103

