



MENÚ SIN LACTOSA

PRIMERA SEMANA

- DEL 1 AL 3 DE ENERO
- DEL 1 AL 7 DE FEBRERO
- DEL 1 AL 7 DE MARZO
- DEL 1 AL 4 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos

Tiras de pollo salteado con
verduras y brócoli

Fruta de temporada

CENA

Crema hortelana

Bacalao al horno y calabacín salteado
con tomillo

Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Macarrones con verduras

Merluza al horno y cebolla
pochada

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de ave

Tortilla francesa y brócoli

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de verduras

Ternera con zanahoria y
champiñones salteados

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Tilapia en salsa ligera y patatas al horno

Yogur savia natural edulcorado

JUEVES

COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Huevos fritos y patatas fritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa juliana

Atún con tomate

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Lentejas con verduras

Pollo al chilindrón y arroz
integral

Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria

Merluza al horno y champiñones
salteados

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta con tomate

Ensalada

Fruta temporada

CENA

Sopa de fideos

Contramuslo pollo asado y manzana
asada

Yogur savia natural edulcorado

DOMINGO

COMIDA

Arroz brut

Palometa en adobo con
pimientos y cebolla

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con pan de molde s/gulten 40g.



MENÚ SIN LACTOSA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 4 AL 10 DE ENERO
- DEL 8 AL 14 DE FEBRERO
- DEL 8 AL 14 DE MARZO
- DEL 5 AL 11 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de legumbres

Pavo a la plancha y juliana de verduritas con arroz

Fruta de temporada

CENA

Sopa minestrone

Merluza caldo corto y calabaza asada en dados

Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Filete de ternera a la plancha y pisto

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de zanahoria

Contramuslo pollo asado y patatas dado con cebolla

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis con tomate

Abadejo a la menorquina con verduritas

Fruta temporada

CENA

Sopa de picadillo

Tortilla francesa y tomate asado

Yogur savia natural edulcorado

JUEVES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de calabacín

Sardinillas en aceite y ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Tempura de verduras

Ternera con zanahoria y tomate asado

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Menestra de verduras rehogada

Salchichas de ave al vino y calabacín asado

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de lentejas

Pavo asado

Fruta temporada

CENA

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Yogur savia natural edulcorado

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y ensaladilla rusa

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con pan de molde s/gulten 40g.

MENÚ SIN LACTOSA

TERCERA SEMANA

- DEL 11 AL 17 DE ENERO
- DEL 15 AL 21 DE FEBRERO
- DEL 15 AL 21 DE MARZO
- DEL 12 AL 18 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de alubias

Filete de pavo a la plancha y puré de manzana

Fruta de temporada

CENA

Crema de calabaza

Tortilla de espinacas casera y ensalada

Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Magro a la mostaza y zanahoria rodaja

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de estrellas

Abadejo al horno

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de lentejas

Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Coliflor y brócoli rehogado

Hamburguesa a la plancha y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Tallarines con puerro y cebolla

Jamoncitos de pollo asados y tumbet

Fruta temporada

CENA

Caldo de ave

Pavo a la plancha y membrillo

Yogur savia natural edulcorado

VIERNES

COMIDA

Crema de garbanzos

Merluza en salsa ligera y zanahoria baby

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa minestrone

Huevos duros y verduritas

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Sopa maravilla

Filete de pollo a la plancha y calabacín parrilla

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Fogonero al horno y tomate al horno

Yogur savia natural edulcorado

DOMINGO

COMIDA

Arroz con verduras

Lomo en salsa española

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Judías verdes rehogadas

Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con pan de molde s/gulten 40g.

MENÚ SIN LACTOSA

CUARTA SEMANA

- DEL 18 AL 24 DE ENERO
- DEL 22 AL 28 DE FEBRERO
- DEL 22 AL 28 DE MARZO
- DEL 19 AL 25 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Lentejas a la jardinera

Filete de pavo plancha con calabacín salteado con orégano

Fruta de temporada

CENA

Crema de verduras

Tortilla francesa con zanahoria dado

Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Arroz a la cubana

salchichas de ave

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de lluvia

Cabeza de lomo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Arroz con verduras

Tortilla francesa con tomate asado

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con calabacín

Palometa al horno con panaché de verduras

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha con zanahoria dado

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de legumbres

Pavo a la plancha con berenjena dado

Fruta temporada

CENA

Sopa piñonet

Fogonero a la plancha con patatas al vapor

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Jamoncitos de pollo asado con calabacín asado

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa con brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Huevo a la plancha con tomate asado

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de ave

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con pan de molde s/gulten 40g.

MENÚ SIN LACTOSA

QUINTA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE ENERO
- DEL 29 AL 31 DE MARZO
- DEL 26 AL 30 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y panaché de verduras

Fruta de temporada

CENA

Sopa de estrellas

Filete de pavo plancha y calabacín asado

Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha y ensalada

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al limón y juliana de verduritas con arroz

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Tortilla de patata y cebolla casera y ensalada de tomate

Yogur savia natural edulcorado

JUEVES

COMIDA

Crema de garbanzos

Ternera con zanahoria y patatas al vapor

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa juliana

Huevos duros con pisto

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Coliflor y brócoli rehogado

Pollo al chilindrón

Fruta temporada

CENA

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y panaché de verduras

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Filete ruso

Ensalada

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de fideos

Tortilla francesa y champiñones salteados

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Parrillada de verduras

Ragout de ternera con pimientos y cebolla

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Arroz con verduras

Merluza a la plancha y calabaza asada en dados

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con pan de molde s/gulten 40g.