

# MENÚ SIN LACTOSA

PRIMERA SEMANA

- DEL 3 AL 9 DE MAYO
- DEL 1 AL 6 DE JUNIO
- DEL 1 AL 4 DE JULIO
- DEL 2 AL 8 DE AGOSTO
- 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE
- 1 AL 3 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Gazpacho andaluz s/g  
Tiras de pollo salteado con  
verduras y patatas al vapor  
Fruta de temporada

### CENA

Crema hortelana  
Palometa en adobo con patatas al  
vapor  
Yogur savia natural

## MARTES

### COMIDA

Macarrones boloñesa  
Merluza al horno y cebolla  
pochada  
Fruta temporada

### CENA

Ensalada de patata  
Revuelto de jamón york y verduras  
Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Ensaladilla rusa  
Ternera con zanahoria y  
calabacín a la parrilla  
Yogur savia natural

### CENA

Arroz tres delicias  
Tilapia en salsa ligera y patatas al  
vapor  
Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten

## JUEVES

### COMIDA

Vichysoisse  
Huevos fritos y patatas fritas  
Yogur savia natural

### CENA

Yosta de escalivada con jamón  
york  
Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de lentejas  
Pollo al chilindrón y  
verduritas  
Fruta temporada

### CENA

Crema de zanahoria  
Merluza al horno con pasta  
salteada  
Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesa mixta con tomate  
Patatas fritas  
Yogur savia natural

### CENA

Crema de tomate y albahaca  
Lomo de cerdo asado y calabacín asado  
Yogur savia natural

## DOMINGO

### COMIDA

Ensalada de arroz con jamón  
dulce  
Palometa en adobo con  
verduritas  
Yogur savia natural

### CENA

Crema de calabacín  
Filete de pollo a la plancha y Trampó  
Fruta temporada



# MENÚ SIN LACTOSA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 10 AL 16 DE MAYO
- DEL 7 AL 13 DE JUNIO
- DEL 5 AL 11 DE JULIO
- DEL 9 AL 15 DE AGOSTO
- DEL 6 AL 12 DE SEPTIEMBRE
- DEL 4 AL 10 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Crema de calabacín  
Salchichas de ave con juliana  
con verduritas  
Fruta de temporada

### CENA

Jamón York a la plancha  
Merluza en salsa verde con arroz  
blanco  
Yogur savia natural

## MARTES

### COMIDA

Ensalada de patata  
Jamón york a la plancha y pisto  
Yogur savia natural

### CENA

Crema de zanahoria  
Filete de pavo a la plancha y patatas  
dado con cebolla  
Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espaguetis con tomate  
Abadejo a la menorquina y  
patata panadera con hierba  
Fruta temporada

### CENA

Ensalada mixta con atún  
Revuelto de jamón york y tomate asado  
Yogur savia natural

## JUEVES

### COMIDA

Tempura de verduras  
Bullit  
Yogur savia natural

### CENA

Crema de calabacín  
Sardinillas en aceite y ensalada  
Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de tomate  
Magro a la plancha y  
tomate asado  
Yogur savia natural

### CENA

Menestra de verduras  
Salchichas de ave al vino con  
patatas asadas  
Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Ensalada de pasta  
Rollitos de york y ensalada  
Fruta temporada

### CENA

Vichyssoise  
Tortilla de patatas con cebolla y  
pimientos asados  
Yogur savia natural

## DOMINGO

### COMIDA

Paella de verduras  
Filete de pollo a la plancha y  
verduritas  
Yogur savia natural

### CENA

Crema de champiñones  
Tortilla francesa con rodajas de tomate  
Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten

# MENÚ SIN LACTOSA

TERCERA SEMANA

- DEL 17 AL 23 DE MAYO
- DEL 14 AL 20 DE JUNIO
- DEL 12 AL 18 DE JULIO
- DEL 16 AL 22 DE AGOSTO
- DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE
- DEL 11 AL 17 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Gazpacho andaluz s/g

Hamburguesa de ternera a la plancha y patatas fritas

Fruta de temporada

### CENA

Crema de puerros

Jamón york a la plancha y champiñones salteados

Yogur savia natural

## MARTES

### COMIDA

Arroz tres delicias

Magro a la mostaza y brócoli

Yogur savia natural

### CENA

Crema de calabaza

Merluza en salsa ligera con patatas asadas

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Ensalada mixta

Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano

Yogur savia natural

### CENA

Vichyssoise

Hamburguesa a la plancha con trampó

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

## JUEVES

### COMIDA

Crema de alubias

Jamoncitos de pollo asado y tumbet

Fruta temporada

### CENA

Caldo de ave

Pavo a la plancha y membrillo

Yogur savia natural

## VIERNES

### COMIDA

Trampó

Merluza en salsa ligera y zanahoria baby

Yogur savia natural

### CENA

Sopa minestrone

Huevos duros y verduritas

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Crema de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas fritas

Fruta temporada

### CENA

Crema de verduras

Fogonero con tomate y arroz pilaf

Yogur savia natural

## DOMINGO

### COMIDA

Ensalada de pasta

Lomo en salsa española

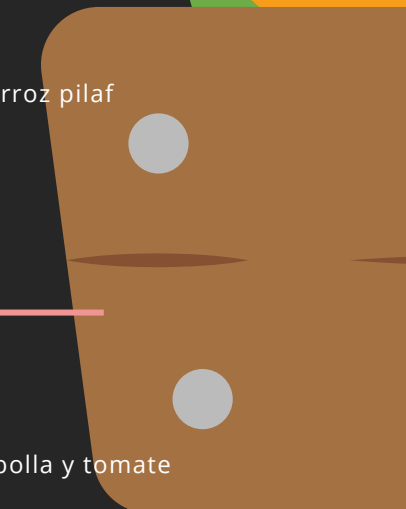
Yogur savia natural

### CENA

Jamón york a la plancha

Tortilla de patata con cebolla y tomate gajos

Fruta temporada



# MENÚ SIN LACTOSA

CUARTA SEMANA

- DEL 24 AL 30 DE MAYO
- DEL 21 AL 22 DE JUNIO
- DEL 19 AL 25 DE JULIO
- DEL 23 AL 25 DE AGOSTO
- 20 AL 26 DE SEPTIEMBRE
- 25 AL 31 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Crema de tomate

Contramuslo de pollo  
asado y patatas al vapor

Yogur savia desnatado

### CENA

Parrillada de verduras

Tortilla francesa con jamón cocido y  
zanahoria dado

Fruta temporada

## MARTES

### COMIDA

Arroz a la cubana

Salchichas frankfurt

Yogur savia natural

### CENA

Gazpacho andaluz s/g

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

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Ensaladilla rusa

Jamón york a la plancha y  
tomate asado

Yogur savia natural

### CENA

Vichyssoise

Conta de lomo a la plancha y tomate  
asado

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten

## JUEVES

### COMIDA

Trampó

Macarrones salteados con  
york

Fruta temporada

### CENA

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y  
zanahoria dado

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de legumbres

Filete de pollo empanado y  
tomate al horno

Yogur savia natural

### CENA

Sopa de fideos

Hamburguesa en salsa y patatas  
al vapor

Yogur savia natural

## SÁBADO

### COMIDA

Ensalada de patata

Jamoncitos de pollo  
encebollados y calabacín asado

Yogur savia natural

### CENA

Crema de champiñones

Tortilla de patata y cebolla casera y  
pimiento morrón

Fruta temporada

## DOMINGO

### COMIDA

Jamón york a la plancha

Paella mixta

Yogur savia natural

### CENA

Sopa de ave

Filete de ternera a la plancha y patatas  
fritas

Fruta temporada

# MENÚ SIN LACTOSA

SIN LACTOSA

- 31 DE MAYO
- DEL 28 AL 30 DE JUNIO
- DEL 26 AL 31 DE JULIO
- DEL 30 AL 31 DE AGOSTO
- DEL 27 AL 30 DE SEPTIEMBRE
- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Parrillada de verduras

Merluza al limón con  
juliana de verduras con  
arroz

Fruta de temporada

### CENA

Arroz tres delicias

Filete de pollo a la plancha y calabaza  
asada en dados

Yogur savia natural

## MARTES

### COMIDA

Crema de lentejas

Filete de pollo a la plancha con  
calabaza asada en dados

Yogur savia natural

### CENA

Vichyssoise

Merluza al limón con patatas fritas

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espirales salteados con  
zanahoria y calabacín

Tortilla de patata con cebolla

Fruta temporada

### CENA

Sopa de la abuela

Filete de pavo a la plancha con  
pimientos asados

Yogur savia natural

## JUEVES

### COMIDA

Crema de tomate

Ternera con zanahoria y  
verduritas

Yogur savia natural

### CENA

Sopa juliana

Tortilla francesa y tomate  
asado

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Ensaladilla rusa

Pollo al chilindrón

Yogur savia natural

### CENA

Crema de tomate

Calamares encebollados con  
panaché de verduras

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Verduritas

Fruta temporada

### CENA

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york y  
champiñones salteados

Yogur savia natural

## DOMINGO

### COMIDA

Parrillada de verduras

Ragout de ternera con  
calabacín salteado con  
cebolla y tomillo

Yogur savia natural

### CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza a la plancha y calabaza asada en  
dados

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten