

MENÚ SIN LACTOSA

PRIMERA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE
- DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE ENERO
- DEL 7 AL 13 DE FEBRERO
- DEL 14 AL 20 DE MARZO
- DEL 18 AL 24 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos
Tiras de pollo salteado con verduras y Brócoli
Fruta de temporada

CENA

Crema hortelana
Jamón york a la plancha y verduritas
Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Macarrones boloñesa
Merluza al horno y cebolla pochada
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de ave
Revuelto de jamón york y Brócoli
Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de verduras
Huevos fritos y Patatas fritas
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de verduras
Tilapia en salsa ligera y Patatas horno
Yogur savia natural edulcorado

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten y sin lactosa

JUEVES

COMIDA

Espirales salteadas con verduras
Magro de cerdo a la jardinera y Zanahoria salteada con orégano
Fruta temporada

CENA

Sopa juliana
Atún con tomate
Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de lentejas
Pollo con salsa de curry y Arroz blanco
Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria
Merluza al horno con Calabacín salteado con orégano
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

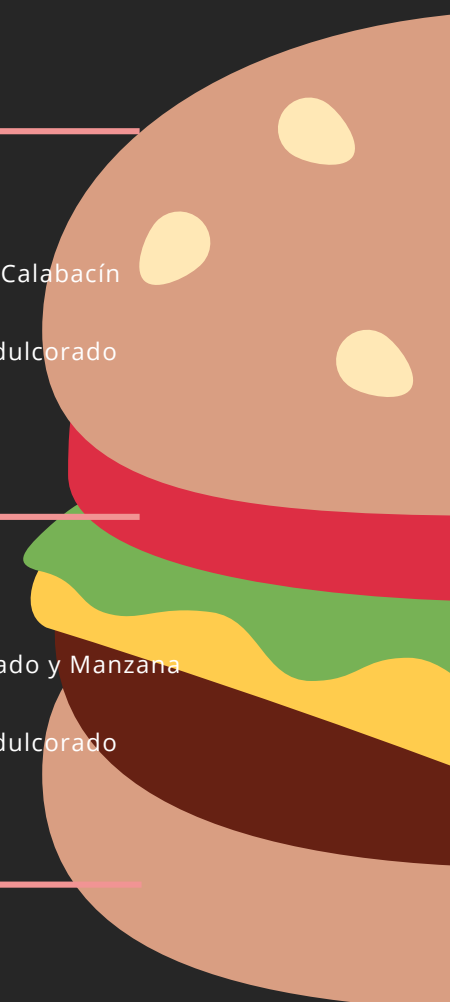
DOMINGO

COMIDA

Arroz brut
Palometa en adobo con Pimientos y cebolla
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Calabacines al horno
Filete de pollo a la plancha y Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada



MENÚ SIN LACTOSA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 1 AL 7 DE NOVIEMBRE
- DEL 6 AL 12 DE DICIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE ENERO
- DEL 14 AL 20 DE FEBRERO
- DEL 21 AL 27 DE MARZO
- DEL 25 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

LUNES

COMIDA

Crema de legumbres

Cinta de lomo 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

Jamón york a la plancha y Calabacín salteado con tomillo

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de zanahoria

Contramuslo pollo asado y Patatas dado con cebolla

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis cocidos con jamón york

Abadejo a la menorquina y patata panadera con hierba

Fruta temporada

CENA

Sopa de ave

Revuelto de jamón york y tomate asado

Yogur savia natural

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

Magro a la plancha y Verduritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Menestra de verduras rehogada

Salchichas de ave al vino con Calabacín asado

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de lentejas

Jamón york a la plancha y ensalada

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 de atún y ensalada

Fruta temporada



MENÚ SIN LACTOSA

TERCERA SEMANA

- DEL 8 AL 14 DE NOVIEMBRE
- DEL 13 AL 19 DE DICIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE ENERO
- DEL 21 AL 27 DE FEBRERO
- DEL 28 DE MARZO AL 3 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de alubias

Filete de pavo plancha y Puré de manzana

Fruta de temporada

CENA

Crema de calabaza

Jamón york a la plancha y Patatas fritas

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 y Verduritas

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de lentejas

Tortilla de calabacín casera y Tomate con orégano

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Verduras a la parrilla

Hamburguesa a la plancha con Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten y sin lactosa

JUEVES

COMIDA

Tallarines con puerro y cebolla

Jamoncitos de pollo asado y Parrillada de verduras

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 patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Abadejo con alioli y Cebolla pochada

Yogur savia natural edulcorado

DOMINGO

COMIDA

Arroz con verduras

Lomo en salsa española

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Champiñones salteados

Tortilla de patata con cebolla y Calabacín salteado con orégano

Fruta temporada



MENÚ SIN LACTOSA

CUARTA SEMANA

- DEL 15 AL 21 DE NOVIEMBRE
- DEL 20 AL 26 DE DICIEMBRE
- DEL 24 AL 30 DE ENERO
- DEL 28 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO
- DEL 4 AL 10 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Filete de pavo plancha y Calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Jamón york a la plancha y Ensalada

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 y dados de calabaza salteada con orégano

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Arroz con verduras

Jamón york a la plancha y tomate asado

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con calabacín

Merluza al horno y Panaché de verduras

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Contramuslo de pollo plancha

Arroz con champiñones

Fruta temporada

CENA

Sopa piñonet

Fogonero provenzal y Patatas al vapor

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Estofado de ternera

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de champiñones

Tortilla de patata y cebolla casera y Brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur savia natural edulcorado

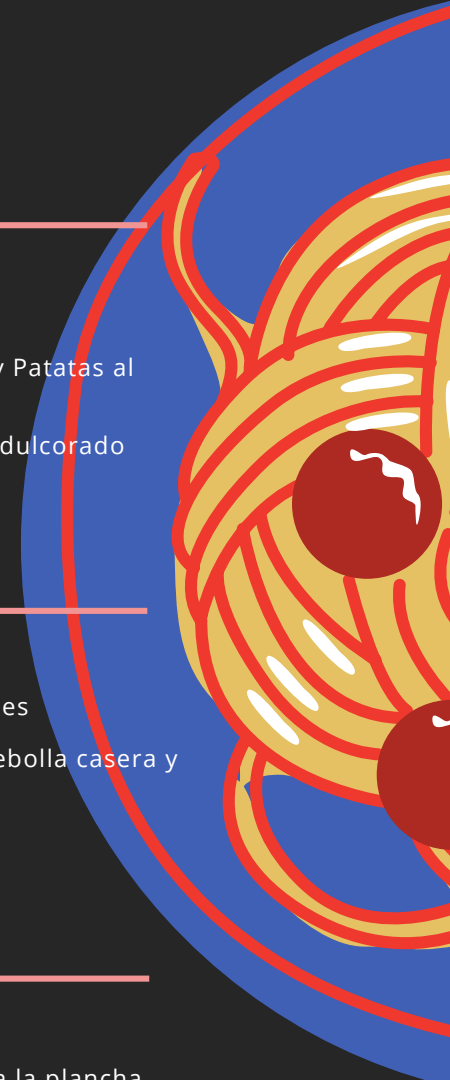
CENA

Salchichas frankfurt a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten y sin lactosa



MENÚ SIN LACTOSA

SIN LACTOSA

- DEL 8 AL 24 DE OCTUBRE
- DEL 22 AL 28 DE NOVIEMBRE
- DEL 27 DE DICIEMBRE AL 2 DE ENERO
- DEL 31 DE ENERO AL 6 DE FEBRERO
- DEL 7 AL 13 DE MARZO
- DEL 11 AL 17 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y Panaché de verduras

Fruta de temporada

CENA

Sopa de estrellas

Filete de pollo a la plancha y Calabacín y tomate asado

Yogur savia natural edulcorado

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro de cerdo a la riojana y Calabaza asada en dados

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha y Puré de zanahoria

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espirales napolitana

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

Jamón york a la plancha y ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Coliflor rehogada

Pollo asado a la naranja y Arroz blanco

Fruta temporada

CENA

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y Verduritas

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Patatas fritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york y champiñones salteados

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Verduras a la parrilla

Ragout de ternera con calabacín salteado con Pimientos y cebolla

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Ensalada mixta

Merluza con alioli y Patatas al vapor

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo sin gluten y sin lactosa