



DIETA SIN LACTOSA

PRIMERA SEMANA

- DEL 23 AL 29 DE MAYO
- DEL 27 DE JUNIO AL 3 DE JULIO
- DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
- DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Cinta de lomo a la plancha y pasta salteada

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz con verduras

Merluza al limón y cebolla pochada

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate asado con pan rallado

Yogur savia natural edulcorado

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Albóndigas en salsa y verduritas

Yogur savia natural edulcorado Fruta temporada

CENA

Trampó

Filete de pollo encebollado y puerros salteados con orégano

JUEVES

COMIDA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sandwich de atún, maíz y salsa de piquillos s/g

Jamón york

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Trampó de garbanzos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Fruta temporada

CENA

Arroz tres delicias

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa de ternera encebollada

Patatas fritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduras

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo s/gluten y s/lactosa

DIETA SIN LACTOSA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO
- DEL 4 AL 10 DE JULIO
- DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
- DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Ensalada de patatas y pimientos asados

Salchichas de ave a la plancha con tomate

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Ensalada de patata con remolacha

Palometa con allioli y verduritas

Fruta temporada

CENA

Crema zanahoria

Jamón york a la plancha con patatas dado

Yogur savia natural edulcorado

MIÉRCOLES

COMIDA

Brócoli rehogado

Tortilla de atún y patatas fritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera y zanahoria baby

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Ensalada de pasta

Merluza en salsa ligera y verduritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Pa amb oli de sardinillas

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Arroz con champiñones

Tiras de pollo salteadas

Fruta temporada

CENA

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur savia natural edulcorado

SÁBADO

COMIDA

Gazpacho andaluz s/g

Jamón york a la plancha y ensalada

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Ragout de ternera jardinera con patatas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Filete de pavo plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo s/gluten y s/lactosa



DIETA SIN LACTOSA

TERCERA SEMANA

- DEL 2 AL 8 DE MAYO
- DEL 6 AL 12 DE JUNIO
- DEL 11 AL 17 DE JULIO
- DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
- DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE

LUNES

COMIDA

Crema de brócoli

Filete de pollo empanado y
verduras

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Trampó de garbanzos

Rollito de primavera con salsa miel y
mostaza

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Abadejo al horno y acelgas
rehogadas

Fruta temporada

CENA

Menestra de verduras rehogada

Tortilla de atún

Yogur savia natural edulcorado

MIÉRCOLES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Estofado de pollo y juliana de
verduras y albahaca

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Vychissoise

Salchichas de ave al vino y coliflor
salteada

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Trampó

Tortilla de patatas con
cebolla y tomate asado con
pan rallado

Fruta temporada

CENA

Pan s/g con tomate y jamón
york

Yogur savia natural edulcorado

VIERNES

COMIDA

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y
verduras

Yogur savia natural
edulcorado

CENA

Judías verdes rehogadas con
patatas

Fiambre de pavo a la plancha y
ensalada

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de alubias

Nuggets de pollo y patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Huevos duros con salsa de tomate

Jamón a la plancha y brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Puré de patata

Tilapia en salsa verde y cebolla pochada

Yogur savia natural edulcorado

Todas las comidas se acompañan con un panecillo s/gluten y s/lactosa

DIETA SIN LACTOSA

CUARTA SEMANA

- DEL 9 AL 15 DE MAYO
- DEL 13 AL 19 DE JUNIO
- DEL 18 AL 24 DE JULIO
- DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
- DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Gazpacho andaluz s/g

Ragout de pavo con pimientos y cebolla

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Puré de patatas con picatostes

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz a la cubana

Cinta de lomo a la plancha y ensalada

Fruta temporada

CENA

Crema de calabaza

Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano

Yogur sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit de estiu

Fruta temporada

CENA

Trampó

Jamoncitos de pollo a la mostaza y patatas al vapor

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo s/gluten y s/lactosa

JUEVES

COMIDA

Macarrones italiana

Tortilla francesa y brócoli

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Pan s/g con tomate y jamón york

Yogur savia natural edulcorado

VIERNES

COMIDA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al pipil

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Filete de pavo plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa de pollo con tomate

Patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Crema de lentejas

Abadejo a la marinera

Yogur savia natural edulcorado

DOMINGO

COMIDA

Parrillada de verduras

Cabeza de lomo en salsa y verduritas

Yogur savia natural edulcorado

CENA

Champiñones salteados

Filete de pavo plancha y zanahoria dado

Fruta temporada

DIETA SIN LACTOSA

QUINTA SEMANA

- DEL 16 AL 22 DE MAYO
- DEL 20 AL 26 DE JUNIO
- DEL 25 AL 31 DE JULIO
- DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos
Huevos fritos y patatas fritas
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Menestra de verdura rehogada con patatas
Palometa en adobo con cebolla pochada
Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz blanco
Jamoncitos de pollo al curry y zanahoria baby
Fruta temporada

CENA

Ensalada de lentejas
Empanada de atún
Yogur sabores

MIÉRCOLES

COMIDA

Coliflor rehogada
Ragout de ternera a la jardinera
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Sopa de tomate
Nuggets de pollo con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo s/gluten y s/lactosa

JUEVES

COMIDA

Macarrones con tomate y atún
Merluza al horno con limón y cebolla pochada
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Pan amb oli de sardinillas s/g
Ensalada
Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Trampó
Filete de pollo al limón y romero con juliana de verduras y albahaca
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Huevos duros con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras
Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla pochada
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur savia natural edulcorado

DOMINGO

COMIDA

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Yogur savia natural edulcorado

CENA

Filete de pavo plancha
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada