

SIN LACTOSA



1

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magro y verduras de proximidad
Pan integral
Yogur de soja

2

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Espaguetis salteados con salmón
Tortilla de espinacas
Pan
Fruta fresca

3

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Crema de calabaza, patata y puerro con picatostes caseros
Pollo al limón con champiñones salteados
Pan integral - Fruta fresca

4

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Sopa con garbanzos
Pechuga de pavo al horno con chips de boniato
Pan

7

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones ECO con atún
Tortilla de verduras frescas
Pan
Fruta fresca

8

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Lentejas con quínoa
Ternera en salsa con dados de patata al horno
Pan integral
Fruta fresca

9

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Filete de pescado plancha
Pan
Fruta fresca

10

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Sopa de ave con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Pan integral
Fruta fresca

11

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces)
Arroz marinero
Pan
Helado sin lactosa

14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Macarrones con atún
Tortilla francesa
Pan
Fruta fresca

15

Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate)
Paella de arroz con verduras y bacalao
entremeses sin lactosa
Pan integral - Yogur de soja

16

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Pan
Fruta fresca

17

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Pan integral
Fruta fresca

18

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la plancha
Pan
Helado sin lactosa

21

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Potaje de garbanzos con acelgas
Hortalizas con pollo
Pan integral
Fruta fresca

22

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo
Pechuga plancha
Pan blanco
Fruta fresca

23

**MENU ESPECIAL
FIN DE CURSO**