

# Menú Noviembre 2021

## SIN LACTOSA



LUNES 1

FESTIVO

LUNES 8

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


LUNES 15

Espaguetis salteados con salmón  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

LUNES 22

FESTIVO

LUNES 29

**DÍA "D"**   
Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

MARTES 2

**DÍA SIN CARNE**  
Ensalada variada  
Arroz meloso de rape con verduras  
Pan integral - Yogur de soja

MARTES 9

Puchero de lentejas con verduras  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

MARTES 16

Olleta alicantina  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral - Fruta fresca de temporada


MARTES 23

Lentejas con arroz integral  
Gallo San Pedro  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada


MARTES 30

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Bacaladilla a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3

**DÍA "D"**   
Bullit de habichuelas estofadas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 10

Crema de zanahoria  
**Lenguadina en su jugo**   
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan blanco - Yogur de soja

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

Ensalada variada con pollo  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Pan blanco - Yogur de soja


JUEVES 4

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

JUEVES 11

Macarrones ecológicos con tomate  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan integral - **Postre casero sin lactosa** 

JUEVES 25

Sopa de pescado  
Panini de atún sin queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

VIERNES 5

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la plancha  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

VIERNES 12

Alubias marineras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

FESTIVO

VIERNES 26

**CUINA I TRADICIÓ**   
**Arroz con habichuelas y nabos (sin embutidos)**  
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños sin lactosa** 