



MENÚ SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche de almendras Pan integral con rodajas de manzana y membrillo	Yogur deslactosado con pera, arándanos y copos de avena	Zumo de naranja natural Pan integral con huevos	Bebida de soya enriquecida en calcio Pan integral con tomate y aguacate	Ensalada de frutas, 100ml de zumo de naranja y copos de avena	Zumo de naranja Pan integral con tomate	Bol de yogur de soya enriquecido en calcio con cereales integrales, almendras y trozos de pera
ALMUERZO	Lentejas con zanahoria, puerro, cebolla y papa Camarones a la plancha Fruta Puré de zanahoria blanca	Macarrones con champiñones, carne picada, salsa de tomate y orégano Naranja. Sopa de pescado con arroz Carne a la plancha Nueces con miel.	Puré de acelgas (acelga, zanahoria, papa, aceite y sal) Pescado con arroz Mandarinas Menestra con papa y huevo duro Pan integral con tomate Frutilla	Ensalada de tomate y almendras Pollo guisado con zanahoria y papa Pera Puré de calabaza Pescadilla hervida y papa. Servir con aceite y vinagre Arándanos	Guisantes con cebolla y jamón. Garbanzos con espinacas y arroz Yogur de soya Ensalada de endivias a la plancha y ventresca de atún Huevo revuelto con ajetes y setas Kiwi	Sopa de caldo con fideos Pechuga de pavo con pisto de cebolla, pimienta roja y verde y tomate Macedonia de frutas Ensalada de lechuga, tomate, pimienta, cebolla tierna, aguacate, nueces, lentejas, y maíz dulce Yogur de soya	Berenjena, calabacín y alcachofas a la brasa Macedonia de zumo de naranja, kiwi y granada Escalibada Chicharro al horno con tomate, papa y vino blanco Manzana asada
CENA	Tortilla de cebolla Yogur de soya						

