

## Menú SIN LECHE (incluida Lactosa) mes de diciembre de 2021

El menú va acompañado de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos



MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
ESPAGUETI INTEGRAL A LA CARBONARA (cebolla, bacon, bechamel ligera, nuez moscada)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, espinacas) Y PATATA
MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan molido)	PECHUGAS DE POLLO AL HORNO	LOMO REBOZADO CASERO (huevo, pan molido)
LECHUGAS VARIADAS ZANAHORIA Y MAÍZ	LECHUGAS VARIADAS TOMATE Y ACEITUNAS	PATATA AL VAPOR Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Espárragos de lenteja roja con verduras y tomate / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ajos tiernos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	ENSALADA CON TIRAS DE CALAMAR REBOZADO CASERO
			TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (sin proteína de leche ni Lactosa)
			LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ATÚN	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y ARROZ
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
			<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y pollo salteado con champiñones / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salmón a la plancha con patata cocida y pimientos / Fruta

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO Y GARBANZOS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, orégano)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas) Y PATATA	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	ARROZ SECO DE POLLO Y VERDURAS (cebolla, tomate, pimienta roja, guisantes, pollo)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni Lactosa)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (huevo, pan molido)	ESTOFADO DE POLLO	SALMÓN AL HORNO CON PICADA
ARROZ SALTEADO	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ATÚN	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS	VERDURAS Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y calamar salteado / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Amarillo salteado con verduras y pollo troceado / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y tortilla a la francesa con berenjena / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y hamburguesa de legumbres / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de cuscús y brocheta de carne / Fruta

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22
PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (cebolla, puerros, espinacas, zanahoria, patata)	<b>Menú Especial de Navidad</b>	
PAV EMPANADO	ENSALADA VARIADA c/ NUGGETS CASEROS DE POLLO	
PATATAS ASADAS	PIZZA ESPECIAL (con mozzarella de soja)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA y DULCES sin Leche	
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y falafel de garbanzos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salmón con amarillos y judías verdes con tomate / Fruta	

