



MENÚ SIN LACTOSA, FEBRERO 2019

DIA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
VIERNES 1	Sopa de cocido con garbanzos ecológicos	Longanizas con patatas	Fruta del tiempo
LUNES 4	Arroz con verduras (pimiento, alcachofa, espárragos)	Pollo al horno	Fruta del tiempo
MARTES 5	Garbanzos ecológicos con espinacas	Huevo cocido con tomate natural	Fruta del tiempo
MIÉRCOLES 6	Macarrones con tomate y orégano	Merluza en salsa verde	Yogur sin lactosa
JUEVES 7	Lentejas con verduras	Tortilla de patata y cebolla	Fruta del tiempo
VIERNES 8	Crema de calabacín con tostas de pan integral	Potón encebollado	Fruta del tiempo
LUNES 11	Sopa de pescado	Tortilla de patata y cebolla	Fruta del tiempo
MARTES 12	Puré de legumbres (Fabada vegetal)	Merluza a la marinera	Fruta del tiempo
MIÉRCOLES 13	Arroz a la cubana con tomate	Jamón serrano con ensalada	Yogur sin lactosa
JUEVES 14	Crema de espinacas y puerro ecológico con tostadas integrales	Muslito de pollo al horno con calabaza	Fruta del tiempo
VIERNES 15	Hervido valenciano	Longaniza con pisto	Fruta del tiempo
LUNES 18	Lentejas ecológicas con verduras	Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria	Fruta del tiempo
MARTES 19	Fideuá con ajos tiernos y brócoli	Tortilla de patata y espinacas	Fruta del tiempo
MIÉRCOLES 20	Sopa de cocido	Hamburguesa a la plancha con tomate frito	Yogur sin lactosa
JUEVES 21	Arroz a la milanesa (longaniza, magro, guisantes, pimiento)	Bacalao con salsa de puerro	Fruta del tiempo
VIERNES 22	Estofado de pavo con champiñón y zanahoria	Tortilla francesa	Fruta del tiempo
LUNES 25	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Huevo cocido	Fruta del tiempo
MARTES 26	Macarrones integrales a la boloñesa	Jamón serrano con ensalada	Fruta del tiempo
MIÉRCOLES 27	Guisado de patata, zanahoria, champiñón y alcachofa	Albóndigas a la jardinera	Yogur sin lactosa
JUEVES 28	Arroz con verduras	Entremuslo de pollo en su jugo con manzana y zanahoria	Fruta del tiempo

Los menús pueden estar sujetos a variaciones según el criterio del responsable de la cocina, pero respetando siempre el equilibrio dietético de los mismos. Nuestros platos pueden contener alérgenos, por lo que rogamos pregunten al encargado de comedor sobre los ingredientes de cada plato.