



MENÚ SIN LACTOSA

OCTUBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Crema de verduras frescas de temporada Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta 670,61 Kcal 70,17 g HC 23,68 g Prot 31,54 g Lip	Sopa de ave y picadillo con fideos Tortilla de calabacín con ensalada variada Yogur sin lactosa 571 Kcal 56,7 g HC 30,61 g Prot 23,85 g Lip	Arroz a la marinera Merluza a la plancha con ensalada variada Fruta 784,73 Kcal 110,86 g HC 34,43 g Prot 21,67 g Lip
Alubias estofadas con verduritas Filete de pavo a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 553,88 Kcal 58,32 g HC 37,06 g Prot 16,27 g Lip	Espagueti al pomodoro Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta Fruta 623,4 Kcal 79,79 g HC 30,63 g Prot 18,77 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Bacalao a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 441,05 Kcal 49,57 g HC 26,19 g Prot 14,68 g Lip	Sopa de cocido con fideos Cocido completo con sus carnes y verduras Fruta 582,1 Kcal 88,16 g HC 27,3 g Prot 10,57 g Lip	Arroz con tomate frito al horno Huevos fritos con patatas Fruta 770,25 Kcal 112,32 g HC 20,81 g Prot 25,16 g Lip
	Alubias blancas estofadas con verduritas Pollo a la plancha con ensalada mixta Yogur sin lactosa 596,23 Kcal 58,32 g HC 34,59 g Prot 22,06 g Lip	Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta 538,3 Kcal 51,1 g HC 18,39 g Prot 27,01 g Lip	Sopa de ave y picadillo con pasta lluvia Lomo asado en su jugo con puré de patata Fruta 636,48 Kcal 77,85 g HC 36,5 g Prot 18,44 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Salmon al horno con arroz salteado Yogur sin lactosa 541,72 Kcal 62,91 g HC 24,84 g Prot 20,49 g Lip
Macarrones salteados con verduritas y tomate frito Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 599,22 Kcal 70,49 g HC 30,92 g Prot 20,57 g Lip	Patatas guisadas con verduras y costillas Merluza al horno Fruta 466,75 Kcal 67,03 g HC 21,54 g Prot 11 g Lip	Crema de calabacín Pollo al ajillo con verduras Yogur sin lactosa 514,58 Kcal 47,11 g HC 30,29 g Prot 22,2 g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Magro estofado con verduritas y patatas Fruta 597,04 Kcal 73,97 g HC 35,62 g Prot 15,87 g Lip	Garbanzos estofados con verdura Palometa a la plancha a la riojana Fruta 523,91 Kcal 63,84 g HC 29,39 g Prot 14,9 g Lip
Alubias pintas estofadas con verduritas Filete de ternera a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 601,23 Kcal 70,49 g HC 34,79 g Prot 19,14 g Lip	Espaguetis con verduras y tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada variada Fruta 627,09 Kcal 80,43 g HC 30,79 g Prot 18,8 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Merluza a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 437,45 Kcal 49,57 g HC 25,43 g Prot 14,62 g Lip	Sopa del cocido con estrellitas Roti de pavo asado en su jugo con patata asada Fruta 636,29 Kcal 86,54 g HC 21,89 g Prot 19,88 g Lip	Garbanzos con verduritas Salmón al horno con ensalada de tomate Fruta 607,2 Kcal 73,41 g HC 29,56 g Prot 19,48 g Lip