



MENÚ SIN LACTOSA

NOVIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate frito al horno Pechuga de pollo plancha c on ensalada variada Fruta 590,35 Kcal 74,06 g HC 28,25 g Prot 18,77 g Lip	Crema de verduras Tortilla de calabacin con ensalada variada Yogur sin lactosa 552,12 Kcal 54,63 g HC 16,36 g Prot 27,41 g Lip	Sopa de ave con picadillo con fideos Hamburguesa a la plancha con ensalada variada Fruta 698,95 Kcal 67,85 g HC 29,28 g Prot 33,03 g Lip	Garbanzos estofados con verduritas Merluza a la provenzal con ensalada variada Yogur sin lactosa 516,56 Kcal 59,39 g HC 29,07 g Prot 15,98 g Lip
FIESTA 10	Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada Fruta 569,99 Kcal 62,77 g HC 33,03 g Prot 18,76 g Lip	Arroz con verduras al horno Cinta de lomo adobada con ensalada variada Yogur sin lactosa 636,85 Kcal 75,99 g HC 33,1 g Prot 21,84 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	Crema de calabacín Salmon al horno Con ensalada variada Yogur sin lactosa 473,99 Kcal 43,58 g HC 23,88 g Prot 21,94 g Lip
Alubias blancas estofadas con verduritas Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 569,11 Kcal 57,37 g HC 33,03 g Prot 20,17 g Lip	Espagueti salteados con verduras y tomate Pollo al ajillo con verduritas Fruta 607,46 Kcal 75,72 g HC 29,48 g Prot 19,27 g Lip	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur sin lactosa 505,02 Kcal 44,28 g HC 23,77 g Prot 26,76 g Lip	Sopa de ave y picadillo con pasta lluvia Magro estofado con patatas dado Fruta 581,15 Kcal 71,42 g HC 34,18 g Prot 16,27 g Lip	Garbanzos con verduritas Filete de gallo a la plancha con ensalada variada Fruta 551,1 Kcal 74,64 g HC 27,15 g Prot 13,15 g Lip
Macarrones gratinados con tomate frito Contramuslo de pollo plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa 612,87 Kcal 69,54 g HC 31,97 g Prot 22,16 g Lip	Alubias pintas estofadas con verduritas y arroz Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada Fruta 628,89 Kcal 72,47 g HC 33,97 g Prot 18,94 g Lip	Crema de calabaza y zanahoria Merluza al horno con ensalada Yogur sin lactosa 418,13 Kcal 44,49 g HC 22,2 g Prot 15,9 g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Hamburguesa a la plancha con ensalada variada Fruta 646,08 Kcal 57,12 g HC 28,6 g Prot 32,44 g Lip	Arroz al horno con tomate frito Huevos fritos Fruta 646,2 Kcal 89,78 g HC 19,02 g Prot 22,25 g Lip