

Régimen No Huevo No Lácteo

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 807  
Lip. 26

 P. 33  
H.C. 110

- Arroz blanco con pollo
- Bacalao al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

**10**

 Kcal 814  
Lip. 41

 P. 51  
H.C. 54

- Judías verdes rehogadas
- Estofado de ternera con verduras en salsa
- Yogurt de soja
- Pan

**11**

 Kcal 682  
Lip. 33

 P. 30  
H.C. 67

- Sopa de fideo con ave
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

**12**

 Kcal 743  
Lip. 31

 P. 51  
H.C. 59

- Ensalada de patata
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt de soja
- Pan

**13**

 Kcal 706  
Lip. 25

 P. 36  
H.C. 81

- Garbanzos con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

**16**

 Kcal 819  
Lip. 34

 P. 26  
H.C. 102

- Macarrones salteados
- Boquerones al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

**17**

 Kcal 752  
Lip. 24

 P. 45  
H.C. 82

- Lentejas con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina
- Yogurt de soja
- Pan

**18**

 Kcal 683  
Lip. 29

 P. 22  
H.C. 84

- Porrusalda
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

**19**

 Kcal 809  
Lip. 33

 P. 55  
H.C. 64

- Judías pintas con verdura
- Redondo en salsa
- Yogurt de soja
- Pan

**20**

 Kcal 737  
Lip. 30

 P. 41  
H.C. 74

- Crema de calabaza y zanahoria
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

**23**

 Kcal 784  
Lip. 26

 P. 28  
H.C. 109

- Arroz blanco con verduras
- Bacalao al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

**24**

 Kcal 735  
Lip. 23

 P. 63  
H.C. 61

- Garbanzos del cocido
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Yogurt de soja
- Pan

**25**

 Kcal 823  
Lip. 29

 P. 33  
H.C. 107

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

**26**

 Kcal 726  
Lip. 37

 P. 47  
H.C. 45

- Brócoli
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Yogurt de soja
- Pan

**27**

 Kcal 656  
Lip. 24

 P. 31  
H.C. 74

- Judías blancas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

**30**

 Kcal 823  
Lip. 29

 P. 33  
H.C. 107

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos. "Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

