

Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02 | **03** | **04** | **05** | **06**
09 | **10** | **11** | **12** | **13**

- Kcal 807 Lip. 26 P. 33 H.C. 110
 - Arroz blanco con pollo
 - Bacalao al horno con ensalada
 - Fruta
 Pan

- Kcal 814 Lip. 41 P. 51 H.C. 54
 - Judías verdes rehogadas
 - Estofado de ternera con verduras en salsa
 - Yogurt de soja
 Pan

- Kcal 699 Lip. 33 P. 32 H.C. 69
 - Sopa de estrellas con ave
 - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
 - Fruta
 Pan

- Kcal 743 Lip. 31 P. 51 H.C. 59
 - Ensalada de patata
 - Estofado de pavo con verduras
 - Yogurt de soja
 Pan

- Kcal 830 Lip. 34 P. 22 H.C. 103
 - Garbanzos con verdura
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Fruta
 Pan

16 | **17** | **18** | **19** | **20**

- Kcal 817 Lip. 33 P. 29 H.C. 98
 - Macarrones salteados
 - Boquerones al horno con lechuga
 - Fruta
 Pan

- 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

- Kcal 683 Lip. 29 P. 22 H.C. 84
 - Porrusalda
 - Filete de merluza al horno en salsa suave
 - Fruta
 Pan

- Kcal 809 Lip. 33 P. 55 H.C. 64
 - Judías pintas con verdura
 - Redondo en salsa
 - Yogurt de soja
 Pan

- Kcal 573 Lip. 23 P. 22 H.C. 70
 - Crema de calabaza y zanahoria
 - Huevos con tomate
 - Fruta
 Pan

23 | **24** | **25** | **26** | **27**

- Kcal 784 Lip. 26 P. 28 H.C. 109
 - Arroz blanco con verduras
 - Bacalao al horno en salsa suave
 - Fruta
 Pan

- Kcal 735 Lip. 23 P. 63 H.C. 61
 - Garbanzos del cocido
 - Carne del cocido (ternera, pollo)
 - Yogurt de soja
 Pan

- Kcal 820 Lip. 28 P. 36 H.C. 103
 - Espirales blancos con tomate
 - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
 - Fruta
 Pan

- Kcal 726 Lip. 37 P. 47 H.C. 45
 - Brócoli
 - Muslo de pollo asado con ensalada
 - Yogurt de soja
 Pan

- Kcal 656 Lip. 24 P. 31 H.C. 74
 - Judías blancas con verdura
 - Filete de merluza al horno con lechuga
 - Fruta
 Pan

30 | Kcal 820 Lip. 28 P. 36 H.C. 103

- 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; 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

