

MENÚ MAYO 2025 – SIN LACTOSA

			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
Espirales con salsa de verduras casera(1) Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos(1) Merluza al horno con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(12) Rosada a la plancha con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural sin lactosa(7)	Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Ensalada César con pollo a la plancha, lechuga, tomate, queso sin lactosa y picatostes de pan tostado(1,7) Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patatas ecológicas(12) Tortilla de calabacín con ensalada de dados de tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	Salmorejo(1) Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	Macarrones con salsa de verduras (tomate, zanahoria y champiñones) casera(1) Filete de gallo a plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana (4) Fruta de temporada	Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Yogur griego natural sin lactosa(7)	Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Salmón con bastoncitos de boniato al horno(4) Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y ensalada de dados de tomate y aguacate Fruta de temporada	Sopa de verduras con letras(1) Bacalao a la plancha con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas(12) Ensaladilla rusa con mayonesa(3,4,6) Fruta de temporada	Patatas ecológicas en ajopollo(1,8) Lubina a la plancha con salsa de verduras casera(4) Yogur griego natural sin lactosa(7)	Gazpacho Arroz del Sierran: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis con carne picada y verdura salteada (tomate, zanahoria y champiñones)(1) Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de huevo cocido, atún y pimientos asados(3,4) Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y judías verdes y puerro Ternera en salsa de verduras casera con patatas ecológicas cocidas con pimentón Fruta de temporada	Salmorejo(1) Croquetas de bacalao con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(1,3,4) Yogur griego natural sin lactosa(7)	Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada
<p>Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p>Frutas de temporada: naranja, mandarina, plátano, albaricoque, fresa, níspero, ciruela, nectarina, sandía y melocotón</p>				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural sin lactosa	6 Alitas de pollo al horno con verduritas (tomate, cebolla y calabacín) y patatas Fruta de temporada	7 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada	8 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	9 Pizza casera con base de zanahoria y queso sin lactosa Fruta de temporada
12 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural sin lactosa	13 Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Salmorejo casero con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	15 Guisadito de ternera con patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	16 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y huevo duro Fruta de temporada
19 Montaditos de pan integral con sardinas, tomate y queso fresco sin lactosa Yogur griego natural sin lactosa	20 Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada	21 Tortilla francesa con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral Fruta de temporada	22 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de cerdo con salsa de verduras casera Fruta de temporada	23 Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada
26 Crema de verduras al gusto Tortilla de patatas Yogur griego natural sin lactosa	27 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso sin lactosa Fruta de temporada	28 Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada	29 Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	30 Sopa de caldo de verduras con estrellitas Gambas al ajillo Fruta de temporada