

SIN LECHE DE VACA

ENERO 2019

SEMANA 1				
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				
SEMANA 5				
	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Sopa de arroz Albóndigas de pollo en salsa Menestra Pan Lácteo de soja	Lentejas con verduras Lenguado en salsa alicantina Calabacines salteados Pan Lácteo de soja	Macarrones napolitana Lomo adobado a la plancha Ensalada de zanahoria Pan Fruta fresca	Arroz con pollo Varitas de merluza Tomate aliñado Pan Fruta fresca
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Patatas con verduras Merluza en salsa alicantina Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Puchero de garbanzos Salchichas de pollo al vino Patatas dados Pan Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao ajoarriero Ensalada de maíz Pan Lácteo de soja	Fideos a la marinera Pollo asado Judías verdes Pan Lácteo de soja	Alubias con verduras Tortilla de atún Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Patatas panaderas Pan Fruta fresca	Crema de zanahoria Pizza sin lactosa Tomate aliñado Pan Lácteo de soja	Espaguetis napolitana Carne de cerdo mechada en salsa Ensalada de zanahoria Pan Lácteo de soja	Lentejas con verduras Tortilla de patata Menestra Pan Fruta fresca	Paella Caella en adobo Ensalada de maíz Pan Fruta fresca
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Crema de calabacín Lomo a la castellana (sin bacon) Arroz salteado Pan Fruta fresca	Sopa de estrellas Lenguado a la marinera Judías verdes Pan Fruta fresca	Berza con verduras Revuelto de patatas Zanahorias salteadas Pan Lácteo de soja	Arroz a la marinera Lagrimitas de pollo en salsa Ensalada de tomate Pan Lácteo de soja	

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221