

# MENU ENTERO SIN LACTOSA

## ENERO

### SAGRADO CORAZÓN



#### ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011



#### 2º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

#### VIERNES 8

CREMA DE CALABAZA  
PESCADO EN SALSA  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 627, Prot: 10, Lipi:10, HC: 53



#### 3º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

#### LUNES 11

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53



#### MARTES 12

ARROZ A LA MARINERA  
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 644, Prot: 12 Lipi:22, HC: 54



#### MIÉRCOLES 13

ESPIRALES A LA PIAMONTESA  
BACALAO EN SALSA  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 634, Prot: 15, Lipi:22, HC: 53



#### JUEVES 14

PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53



#### VIERNES 15

CREMA DE JUDIAS VERDES  
POLLO EN SALSA  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 625, Prot: 11, Lipi:13, HC: 52

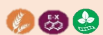


#### 4º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

#### LUNES 18

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS Y PAVO  
CHURRASCO DE POLLO ADOBADO  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56



#### MARTES 19

GARBANZOS CON VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 646, Prot: 14, Lipi:25, HC: 56



#### MIÉRCOLES 20

ARROZ A LA CUBANA  
TORTILLA DE PATATAS CON CALABACIN  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56



#### JUEVES 21

SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10, HC: 53



#### VIERNES 22

CREMA DE ZANAHORIA  
PESCADO EN SALSA  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 626, Prot: 12, Lipi:10, HC: 53



#### 5º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

#### LUNES 25

ARROZ CALDOSO CON POLLO  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50



#### MARTES 26

ALUBIAS CON VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50



#### MIÉRCOLES 27

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN  
CHURRASCO DE POLLO EN SALSA  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56



#### JUEVES 28

PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ  
TORTILLA FRANCESA  
PAN Y FRUTA  
Kcal: 644, Prot: 12 Lipi:22, HC: 54



#### VIERNES 29

CREMA DE CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
PAN Y YOGUR DE SOJA  
Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10, HC: 53

