

# MENÚ DE:

SEPTIEMBRE – LACTOSA  
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo  
a Comer  
by sodexo

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz con tomate  
Tortilla francesa  
Calabacín romana  
Fruta  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

7

Crema verdura  
Merluza a la madrileña  
Yogur sin lactosa  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

8

Pasta con picadillo  
Albóndigas de ternera con  
zanahoria y champiñón  
Fruta  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

2



9

Judías verdes con patatas  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate y  
orégano  
Helado sin lactosa  
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

3

Macarrones con tomate  
Lenguadina rebozada  
Ensalada de tomate y albahaca  
Fruta  
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

10

Arroz con magro  
Merluza en tempura  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

13

Tallarines con boloñesa  
Merluza al horno  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

14

Patatas a la riojana  
Pollo al ajillo  
Ensalada mixta  
Yogur sin lactosa  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

15

Crema de verduras  
San Jacobo casero SIN LACTOSA  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

16

Arroz tres delicias  
Lenguadina a la andaluza  
Ensalada  
Yogur sin lactosa  
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

17

Sopa de Cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

20

Arroz salteado  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta  
Kcal 566 HC 87 Prot 14 Lip 26

21

Lentejas estofadas  
Tortilla de patatas  
Ensalada con aceitunas  
Yogur sin lactosa  
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

22

Judías verdes rehogadas  
Lenguadina Orly  
Patatas fritas  
Fruta  
Kcal 542 HC 59 Prot 13 Lip 23

23

Pasta al pomodoro con  
albahaca  
Pollo a la madrileña  
Yogur sin lactosa  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

24

Alubias del pastor  
Salchichas de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta  
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

27

Crema  
de Puerros y calabacín  
Hamburguesa de ternera  
Ensalada con aceitunas y  
zanahoria  
Fruta  
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

28

Arroz con pollo  
Merluza en tempura  
Ensalada  
Yogur sin lactosa  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

29

Sopa de Cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

30

Macarrones salteados al  
ajillo  
Palometa a la madrileña  
Yogur sin lactosa  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

\* TODOS LOS PLATOS DE ESTE MENÚ ESTÁN ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN LACTOSA