

DICIEMBRE

MENÚ sin LACTOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1
Crema de calabaza
Cinta de lomo a la madrileña
Patatas fritas
Fruta
Kcal 743 HC 83 Prot 59 Lip 18

2
Arroz Murciano
Filete de merluza
Con patatas
FRUTA
Kcal 740 HC 76 Prot 38 Lip 29

3
Judías pintas con verduras
Tortilla de atún
con ensalada
Yogur sin lactosa
Kcal 833 HC 101 Prot 42 Lip 35

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

Lentejas estofadas
Hamburguesa ternera 100%
Ensalada mixta
Gelatina
Kcal 707 HC 123 Prot 25 Lip 22

10

Macarrones con tomate casero
Palometa Orly
Ensalada
Fruta
Kcal 808 HC 96 Prot 39 Lip 29

13

Judías verdes rehogadas con
pimentón
Albóndigas en salsa con
Patata dado
Fruta
Kcal 949 HC 129 Prot 47 Lip 26

14

Arroz boloñesa
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y
tomate
Yogur sin lactosa
Kcal 819 HC 95 Prot 51 Lip 24

15

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta
Kcal 672 HC 87 Prot 37 Lip 18

16

Espirales al ajillo
Lenguadina al Horno
con ensalada
FRUTA
Kcal 822 HC 97 Prot 35 Lip 29

17

Patatas a la riojana
Milanesa de pollo
Ensalada de tomate
Yogur sin lactosa
Kcal 678 HC 76 Prot 37 Lip 23

20

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patatas
Ensalada de Tomate y maíz
Fruta
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

21

Espaguetis con tomate
natural y albahaca
Merluza a la andaluza
Ensalada de Lechuga y zanahoria
Fruta
Kcal 809 HC 102 Prot 38 Lip 26

22

Sopa maravilla
Pizza
Patatas
Helado sin lactosa
Kcal 642 HC 83 Prot 26 Lip 22

23

VACACIONES

24



27

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES

VACACIONES



*TODO LOS PLATOS DEL MENÚ ESTÁN ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN LACTOSA