Intolerancia a lactosa - Junio 2021

	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (sin leche) (4) - Hake in leek sauce (without milk)	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa en salsa de zanahorias (sin leche) (4) - White fish with carrot sauce (without milk)
	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 800,65 - Gr: 28,39 - Pr: 15,43 - HC: 106,35	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 873,00 - Gr: 32,65 - Pr: 36,13 - HC: 104,20

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella	Puré de calabaza - Pumpkin puree	Patatas con bacalao (4, 12T) - Potatoes with cod	Lentejas con chorizo (15, 12T) - Lentils with chorizo	Menestra de verduras (15, 12T) - Vegetable stew
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Limanda al horno con patata cocida (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with cooked potatoes	Morcillo de ternera con salsa de verduras (12T) - Beef in vegetable sauce	Merluza al horno con salsa de pimientos (4, 12T) - Hake baked with peppers sauce	Pechuga de pollo con salsa de tomate - Chicken breast with tomato sauce
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 879,95 - Gr: 37,19 - Pr: 22,98 - HC: 111,15	Kc: 514,40 - Gr: 15,65 - Pr: 21,13 - HC: 68,30	Kc: 760,75 - Gr: 31,19 - Pr: 38,63 - HC: 75,65	Kc: 858,90 - Gr: 37,55 - Pr: 42,63 - HC: 78,50	Kc: 629,40 - Gr: 22,25 - Pr: 37,63 - HC: 65,10

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabaza - Cream of pumpkin	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo guisado en pepitoria (3, 12T) - Chicken stew with vegetables	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa al horno con salsa de puerro (especial) (4, 12T) - White fish with leek sauce (especial)	Lomo de cerdo a la plancha con zanahorias baby - Pork loin with baby carrots	Merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 782,15 - Gr: 32,19 - Pr: 44,83 - HC: 68,55	Kc: 909,30 - Gr: 25,89 - Pr: 23,63 - HC: 77,72	Kc: 903,65 - Gr: 36,09 - Pr: 43,93 - HC: 98,15	Kc: 791,00 - Gr: 29,15 - Pr: 42,73 - HC: 81,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23		
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna	Mini empanadillas de atún (1, 3, 4) - Tuna patties		
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables	Pizza de bacon (sin gluten ni leche) - Pizza (gluten and milk free)		
Postre vegetal (6) - Vegetable dessert	Fruta - Fresh fruit	Postre vegetal (6) - Vegetable dessert		
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		
Kc: 867,75 - Gr: 39,49 - Pr: 48,33 - HC: 73,15	Kc: 910,90 - Gr: 40,35 - Pr: 34,93 - HC: 97,50	Kc: 815,15 - Gr: 39,09 - Pr: 24,33 - HC: 88,65	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130