

MAIO 2018 - SEN LACTOSA

MENÚ PRIMA VERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4	
		NON LECTIVO		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA		TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE		ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS	
				GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS		BACALLAU CON ARROZ E VERDURA		FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS	
				FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		Iogur natural sen lactosa	
CENAS									
				Ensalada mixta+ Hamburguesa de pescada+ froita		Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo sen lactosa		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita	
DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10		DIA 11	
ENSALADA DE PASTA		OVOS RECHEOS DE BONITO		FILETE DE PAVO CON TOMATE		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OIVAS	
PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS		PAVO AO FORNO CON PASTA E VERDURAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Sándwich de xamon e queixo+ froita		Ensalada mixta+ Peixe a prancha+ lacteo sen lactosa		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo sen lactosa	
DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17		DIA 18	
PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		NON LECTIVO		CREMA DE VERDURAS	
SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		PASTA CON CARNE PICADA CON TOMATE		CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS				SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA				FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Crema de cenoria+ filete de pescadao+ froita		Roños de xamón e queixo+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo sen lactosa				Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
Dia 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, E OLIVAS		ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa SEN MAYONESA	
PASTA DE POLO CON VERDURAS		PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS		ARROZ CON LURAS		TENREIRA ASADA CON PASTA E CENORIAS		Pescada ao forno con patacas	
Iogur natural sen lactosa		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		Froita enteira	
CENAS									
Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + lácteo sen lactosa		Salteado de verduras+ pavo+lacteo sen lactosa		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		sándwich de xamón e atún e ovo + froita	
Dia 28		DIA 23		DIA 30		DIA 31			
Ensalada de tomate, leituga, cebola, e olivas		Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)		Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón)		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA			
Polo ao forno con arroz e verduras		Tortilla de espinacas e champiñóns		Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz		GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS			
Froita enteira		Froita enteira		Iogur natural sen lactosa		FROITA ENTEIRA			
CENAS									
Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe a prancha+froita		Ensalada mixta+ tenreira +FROITA		Ensalada mixta+ Hamburguesa de pescada+ froita			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Díctido de azucre y alifilós



Moluscos



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo