


























# ABRIL 2018 - SEN LACTOSA

## MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>DIA 2</b>		<b>DIA 3</b>		<b>DIA 4</b>		<b>DIA 5</b>		<b>DIA 6</b>	
		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO. CENORIAS E CEBOLA		TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE		ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo
		GUISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS		BACALLAU CON ARROZ E VERDURA		FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS		PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS	
		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		logur natural sen lactosa		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
		Ensalada mixta+ Hamburguesa de pescada+ froita		Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo sen lactosa		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Sándwich de xamon e queixo+ froita	
<b>DIA 9</b>		<b>DIA 10</b>		<b>DIA 11</b>		<b>DIA 12</b>		<b>DIA 13</b>	
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		PISTO DE VERDURAS	
ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS		PAVO AO FORNO CON PASY TA E VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO	
FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
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		Crema de cenoria+ filete de pescada+ froita	
<b>DIA 16</b>		<b>DIA 17</b>		<b>DIA 18</b>		<b>DIA 19</b>		<b>DIA 20</b>	
PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS		MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, E OLIVAS	
PASTA CON CARNE PICADA CON TOMATE	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS		PASTA DE POLO CON VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		logur natural sen lactosa		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
Roños de xamón e queixo+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo sen lactosa		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita		Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + lacteo sen lactosa	
<b>DIA 23</b>		<b>DIA 24</b>		<b>DIA 25</b>		<b>DIA 26</b>		<b>DIA 27</b>	
ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO	 	PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa SEN MAYONESA	 	Ensalada de tomate, leituga, cebola, e olivas		Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)	 
ARROZ CON LURAS	 	TENREIRA ASADA CON PASTA E CENORIAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	Pescada ao forno con patacas		Polo ao forno con arroz e verduras		Tortilla de espinacas e champiñóns	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira	
<b>CENAS</b>									
Salteado de verduras+ pavo+lacteo sen lactosa		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		sándwich de xamón e atún e ovo + froita		Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe a prancha+froita	
<b>DIA 30</b>									
Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón)	 								
Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz	 								
logur natural sen lactosa									
<b>CENAS</b>									
Ensalada mixta+ tenreira +FROITA									