














XUNO 2018 - SEN LACTOSA

MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DIA 1									
								TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE	
								BACALLAU CON ARROZ E VERDURA	
								FROITA ENTEIRA	
CENAS									
								Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo sen lactosa	
DIA 4		DIA 5		DIA 6		DIA 7		DIA 8	
ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	OVOS RECHEOS DE BONITO	 	FILETE DE PAVO CON TOMATE		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA	
FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS		PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS	
Iogur natural sen lactosa		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		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	
DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15	
ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OIVAS		PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS	
PAVO AO FORNO CON PASTA E VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		PASTA CON CARNE PICADA CON TOMATE	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Ensalada mixta+ salmón + lacteo sen lactosa		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 18		DIA 19		DIA 20		DIA 21		DIA 25	
MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, E OLIVAS		ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		VACACIONES	
PASTA DE POLO CON VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS		ARROZ CON LURAS		TENREIRA ASADA CON PASTA E CENORIAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo		
Iogur natural sen lactosa		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			

