

## SIN LECHE DE VACA

OCTUBRE 2018

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>LUNES</b> 1<br>Patatas con choco<br>Lagrimitas de pollo en salsa<br>Judias verdes<br>Pan<br>Fruta fresca     | <b>MARTES</b> 2<br>Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Pan<br>Lácteo de soja             | <b>MIÉRCOLES</b> 3<br>Fideos a la cazuela<br>Merluza a la marinera<br>Menestra<br>Pan<br>Lácteo de soja                   | <b>JUEVES</b> 4<br>Arroz con tomate<br>Pechuga de pollo alicantina<br>Ensalada de zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca        | <b>VIERNES</b> 5<br>Berza con verduras<br>Lenguado en salsa alicantina<br>Zanahorias salteadas<br>Pan<br>Fruta fresca |
| <b>LUNES</b> 8<br>Garbanzos con calabaza<br>Fogonero con tomate<br>Champiñones salteados<br>Pan<br>Fruta fresca | <b>MARTES</b> 9<br>Sopa de estrellitas<br>Albóndigas de pollo en salsa<br>Zanahorias salteadas<br>Pan<br>Fruta fresca | <b>MIÉRCOLES</b> 10<br>Arroz con pollo<br>Lenguado a la marinera<br>Tomate aliñado<br>Pan<br>Lácteo de soja               | <b>JUEVES</b> 11<br>Macarrones napolitana<br>Carne de cerdo mechada en salsa<br>Ensalada de maíz<br>Pan<br>Lácteo de soja |   |
| <b>LUNES</b> 15<br>Paella<br>Salchichas de pollo al vino<br>Ensalada de tomate<br>Pan<br>Fruta fresca           | <b>MARTES</b> 16<br>Patatas con verduras<br>Merluza en salsa alicantina<br>Menestra<br>Pan<br>Lácteo de soja          | <b>MIÉRCOLES</b> 17<br>Lentejas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Calabacines salteados<br>Pan<br>Lácteo de soja        | <b>JUEVES</b> 18<br>Crema de verduras<br>Pollo asado<br>Patatas dados<br>Pan<br>Fruta fresca                              | <b>VIERNES</b> 19<br>Espaguetis napolitana<br>Bacalao ajoarriero<br>Ensalada de zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca      |
| <b>LUNES</b> 22<br>Alubias con verduras<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de maíz<br>Pan<br>Fruta fresca        | <b>MARTES</b> 23<br>Fideos a la marinera<br>Lagrimitas de pollo en salsa<br>Judias verdes<br>Pan<br>Fruta fresca      | <b>MIÉRCOLES</b> 24<br>Sopa de verduras con arroz<br>Caella en amarillo<br>Patatas panaderas<br>Pan<br>Lácteo de soja     | <b>JUEVES</b> 25<br>Crema de puerros<br>Lomo adobado a la plancha<br>Zanahorias salteadas<br>Pan<br>Lácteo de soja        | <b>VIERNES</b> 26<br>Puchero de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Tomate aliñado<br>Pan<br>Fruta fresca               |
| <b>LUNES</b> 29<br>Macarrones boloñesa<br>Merluza a la marinera<br>Ensalada de zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca | <b>MARTES</b> 30<br>Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata<br>Menestra<br>Pan<br>Lácteo de soja                  | <b>MIÉRCOLES</b> 31<br>Arroz a la marinera<br>Hamburguesa de pollo plancha<br>Ensalada de tomate<br>Pan<br>Lácteo de soja |   |   |

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221