

SIN LACTOSA**ABRIL 2021**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	2
			Alubias con patata Anillas de calamar con ensalada Fruta de temporada	
5	6	7	8	9
Garbanzos con zanahoria Merluza en salsa de tomate con patatas Yogur de soja	Espaguetis con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Patatas estofadas con cebolla y pimiento Croquetas de huevo con ensalada Yogur de soja	Sopa de puchero con arroz Lenguado con menestra Fruta de temporada	
12	13	14	15	16
Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada Yogur de soja	Canelones de verdura Lomo con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerro y zanahoria Merluza en salsa con patatas panaderas Yogur de soja	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta de temporada	
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria Varitas de pescado con ensalada Yogur de soja	Arroz a la milanesa Pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada	Patatas estofadas Ternera guisada con calabacín y zanahoria Yogur de soja	Espirales con tomate Salchichas en salsa con ensalada Fruta de temporada	
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Albóndigas con patatas al horno Yogur de soja	Sopa de puchero con arroz Lenguado con menestra Fruta de temporada	Puré de puerros y calabaza Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Yogur de soja	Menestra Arroz con pollo Fruta de temporada	

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. Se recomiendan cenas ligeras con abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa. Cenas con pescados, carnes blancas o huevos. En el fin de semana consumir al menos una vez más legumbres.

Carlos Galve Ibáñez
Nº Colegiado 2642
Técnico Dietista

TECOAL 

Consultores & Formadores en Alimentación
P.I. PIBO, AVDA. CASTILLEJA DE LA CUESTA 3-C
41110 BOLLULLOS DE LA MITACION (SEVILLA)
TEL: 954395111 FAX: 955776553
tecoal@tecoal.net www.tecoal.net