

**SIN PROTEÍNA DE LECHE
NI LACTOSA**



ABRIL 2021

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| | | | Alubias con patata Anillas de calamar con ensalada Fruta de temporada | Patatas estofadas Hamburguesa de pollo 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 | Crema de calabacín y zanahoria Tortilla de patata con rodajas de tomate 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 | Puré de calabacín y boniato Albóndigas de pollo con judías verdes 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 | Alubias con zanahoria Rosada a la marinera con arroz 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 | Patatas con choco Revuelto de calabacín, cebolla y huevo 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