

SIN LACTOSA



OCTUBRE 2021

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1
4	5	6	7	8
Garbanzos con zanahoria Merluza en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada	Espaguetis con tomate Magro de cerdo a la jardinera Yogur de soja o sin lactosa	Patatas estofadas con pollo Croquetas* de huevo con ensalada Fruta de temporada	Sopa de puchero con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur de soja o sin lactosa	
11	12	13	14	15
Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Canelones de verdura Lomo con ensalada Yogur de soja o sin lactosa	Crema de puerro y zanahoria Merluza en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con zanahorias baby Yogur de soja o sin lactosa	
18	19	20	21	22
Lentejas con zanahoria Varitas* de pescado con ensalada Fruta de temporada	Arroz a la milanesa Pollo en salsa de champiñones Yogur de soja o sin lactosa	Patatas estofadas Ternera guisada con calabacín y zanahoria Fruta de temporada	Espirales con tomate y jamón Salchichas* en salsa con ensalada Yogur de soja o sin lactosa	
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Albóndigas* con patatas al horno Fruta de temporada	Sopa de garbanzos con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur de soja o sin lactosa	Puré de puerros y patatas Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Fruta de temporada	Patatas con chocos Croquetas de pescado con ensalada Yogur de soja o sin lactosa	

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. *Elaborado sin trazas de lactosa. 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