

Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 703 Lip. 21 P. 24 H.C. 103 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan	04 Kcal 757 Lip. 20 P. 44 H.C. 96 - Garbanzos con verdura - Filete de ternera a la plancha con lechuga - Fruta Pan	05 Kcal 677 Lip. 20 P. 48 H.C. 69 - Puré de verdura - Estofado de pollo con patatas naturales - Yogur de soja Pan	06 Kcal 619 Lip. 26 P. 31 H.C. 66 - Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta Pan	07 Kcal 854 Lip. 23 P. 48 H.C. 117 - Arroz blanco con pollo - Filete de rape frito con ensalada - Fruta Pan
10 Kcal 767 Lip. 20 P. 54 H.C. 93 - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan	11 Kcal 743 Lip. 24 P. 28 H.C. 104 - Arroz blanco con verduras - Filete de merluza romana con limón - Yogur de soja Pan	12 Kcal 638 Lip. 24 P. 29 H.C. 77 - Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Fruta Pan	13 Kcal 765 Lip. 23 P. 19 H.C. 119 - Espirales salteados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 701 Lip. 17 P. 41 H.C. 96 - Alubias blancas con verdura - Cazón al horno - Fruta Pan
17 Kcal 824 Lip. 19 P. 55 H.C. 106 - Garbanzos con verdura - Filete de rape frito con ensalada - Fruta Pan	18 Kcal 629 Lip. 19 P. 45 H.C. 70 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta Pan	19 Kcal 829 Lip. 27 P. 39 H.C. 108 - Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Yogur de soja Pan	20 Kcal 562 Lip. 15 P. 18 H.C. 87 - Patatas guisadas - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	21 Kcal 793 Lip. 26 P. 24 H.C. 114 - Macarrones blancos con tomate - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
24	25 Kcal 625 Lip. 26 P. 39 H.C. 56 - Sopa de fideo con ave - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur de soja Pan	26	27	28

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

