

MENÚ SIN LACTOSA FEBRERO, MARZO, ABRIL 2019

colegio reggio
explora

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Lasaña con verduras Tortilla francesa y ensalada Fruta	Crema de calabacín, brócoli y puerro Hamburguesa casera completa Fruta	Arroz tres delicias Baritas de pescado y rodajas de tomate al horno Yogurt	Espaguetis con salsa de tomate, cebolla y calabacín Jamoncitos de pollo en su jugo Fruta	Lentejas con quinoa Salchichas frescas de pavo con tomate Fruta
SEMANA 2	Arroz a la cubana Tortilla francesa con jamón Fruta	Crema de brócoli y patata Musaka con calabacín, cebolla, ternera, gratinado con puré de patatas Fruta	Judías pintas con arroz Merluza en salsa verde Yogurt	Ensalada campera Muslos de pollo con salsa de cebolla y zanahoria Fruta	Ensalada de cuscus Pizza de jamón Fruta
SEMANA 3	Lentejas estofadas con chorizo Empanadillas de atún, cebolla, tomate y ensalada Fruta	Judías verdes con patata Guiso de ternera con verduras Fruta	Macarrones con salsa de tomate Baritas de pescado caseras con ensalada Yogurt	Ensalada tomate y maíz Redondo de pavo en salsa Fruta	Paella de verduras Lomo adobado con puré de patata Fruta
SEMANA 4	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa con rodajas de tomate Fruta	Espaguetis a la boloñesa Verduras salteadas Fruta	Ensalada César Merluza en salsa de tomate y patatas Yogurt	Cocido completo sin chorizo Fruta	Arroz con tomate San Jacobo de jamón con verduras y quinoa Fruta
SEMANA 5	Macarrones con tomate Tortilla de calabacín y patata Fruta	Crema de calabaza y puerro Pollo al horno con gajos de patata y calabacín Fruta	Judías pintas Filete de pescadilla empanado Yogurt	Arroz con guisantes, zanahoria y tomate Salchichas frescas de pavo Fruta	Sopa de cocido Albóndigas de pollo en salsa Fruta
SEMANA 5	Tallarines con tomate Revuelto de champiñón Fruta	Sopa de cocido Guiso de ternera Fruta	Patatas a la riojana Salmón al horno en salsa Yogurt	Lentejas estofadas con verduritas Muslos de pollo en jugo de naranja al horno Fruta	Puré de calabaza Pavo salteado con manzana asada Fruta

NOTAS:

- Todas nuestras salsas llevan las verduras trituradas. Los yogures son sin lactosa.