



SEPTIEMBRE 2021 Sin lactosa

14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
¡MENÚ DE BIENVENIDA!! Pasta con salsa de tomate y queso (s/lactosa) Calamares rebozados (s/lactosa) / pescado a la plancha con ensalada variada Melocotón en almíbar	Arroz a la cazuela con verduras Pollo a la plancha con ensalada variada Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos y garbanzos Salmón al horno con champiñones al ajillo Yogur sin lactosa	Crema de calabacín y puerro (s/lactosa) Tortilla de patatas con ensalada variada Fruta del tiempo
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES
Crema de zanahoria (s/lactosa) Hamburguesa de ternera a la plancha (s/lactosa) / magra de ternera a la plancha con patatas fritas caseras Fruta del tiempo	Lentejas guisadas a la riojana (s/lactosa) Merluza con ajo y perejil a la plancha con ensalada variada Yogur sin lactosa	Ensalada fría de pasta con vegetales Pollo estofado con salsa de verduras Fruta del tiempo	Alubias blancas con verduras y arroz Tortilla de queso (s/lactosa) / francesa con ensalada variada Fruta del tiempo
24 VIERNES	Arroz 6 delicias (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, calabacín, maíz) Bacalao al horno con salsa de tomate Fruta del tiempo		
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES
Sopa de verduras y pasta Pechuga de pollo rebozada casera (s/lactosa) / pollo a la plancha con ensalada variada Fruta del tiempo	Cocido de garbanzos Tortilla de patata con ensalada variada Fruta del tiempo	Patatas a la guisadas con verduras Gallo en salsa verde con guisantes Yogur sin lactosa	Crema de calabaza Canelones de carne (s/lactosa) con bechamel gratinados / magra de ternera a la plancha con patata panadera Fruta del tiempo

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...

- Los días de postre lácteo se dará **yogur sin lactosa** o la opción de fruta a los niños que lo prefieran.

Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.

- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.

- El menú se cocina con aceite de oliva.

- La ensalada variada a servir se puede ir alternando entre: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo... todos aquellos alimentos vegetales y de temporada que se quieran añadir y alternar.



“¿Sabías que el **brócoli** posee propiedades antimicrobianas e insecticidas? Esto se debe a su contenido en azufre, que también es el responsable del fuerte olor que desprende durante la cocción. Además, es una fuente importante de potasio, esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. El brócoli se puede consumir como guarnición o como ingrediente principal, hervido, al horno, en cremas...” Fundación Española de la Nutrición.