MENÚ SIN LACTOSA

COLEGIO CONCERTADO ALBARIZA · NOVIEMBRE 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO Propuesta: Puré de calabacín, zanahoria y puerro Boquerones fritos con Picadillo de tomate Fruta	Estofado de patatas viudas Revuelto de calabacín y jamón al ajillo y Gazpacho Fruta	Berenjenas fritas con salmorejo Berza con verduras de temporada Fruta	Fideos con verduras y salsa de soja (sin lactosa) Merluza con ajito y perejil y Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y nueces Burritos de pimiento, champiñones, calabacín y pollo Fruta
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Arroz con salsa de tomate Gallo en salsa de pimientos del piquillo y puerros con Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas negras Fruta	Potaje de garbanzos con fideos Alitas de pollo al horno y Tomate aliñado con ajito y orégano Fruta	Puré de calabaza, col, puerro, tapín, apio y nabo Tortilla de patatas con Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Espaguetis salteados con ajitos y calabacín (queso sin lactosa) Calamares a la Romana y Brócoli aliñado Fruta	Potaje de lentejas con zanahoria, calabacín y berenjenas Revuelto de champiñones al ajillo y Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y maíz Fruta
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Judías verdes salteadas Gallo al horno con Patata asada al horno Fruta	Potaje de alubias con calabaza y judías verdes Huevo frito con pisto Fruta	Guiso de patatas con alcachofas Merluza en salsa de puerros y Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta	Potaje de lentejas con arroz Tortilla a la francesa con Tomate aliñado Fruta	Arroz con verduras (alcachofas, champiñones y espárragos) Pollo en salsa de zanahoria, cebolla y ajo y Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y nueces Lentejas estofadas con zanahorias Fruta	Macarrones gratinados con queso sin lactosa Boquerones fritos con Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta	Potaje de garbanzos con guisantes y zanahorias Huevos rellenos de atún (mayonesa vegetal) y Tomate en rodajas Fruta	Arroz con pollo y champiñones Gallo en salsa de ajito y perejil con Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta	Puré de calabacín Albóndigas de cerdo con tomate con Patatas panaderas Fruta
LUNES 30	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Fideuá (gambas, chocos, mejillón) Muslitos de pollo al horno y Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta				

El menú incluye pan integral y agua.

Susana Foix · Dietista-Nutricionista · Colegiada CAT002488