



MENÚ DE ALERGIA A LA LACTOSA DEL MES DE FEBRERO DEL CURSO ESCOLAR 2009/10

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
L - 1	Puchero con arroz	Centro de merluza a la plancha con ensalada mixta	Integral	Mandarina	638	15,2	27,8	57
M - 2	Crema de zanahorias	Filete de pavo a la plancha con patatas cocidas	Blanco	Manzana Golden	649	13,7	28,1	58,2
X - 3	Potaje de judías	Filete gallo a la plancha con judías verdes salteadas	Integral	Pera	613	16,5	28,5	55
J - 4	Lentejas	Tortilla de patatas natural con tomate natural	Blanco	Yogur sin lactosa	764	16,4	29,2	54,4
V - 5	Macarrones a la boloñesa natural	Filete fogueño a la plancha con ensalada variada	Integral	Platano	691	15	27	58
L - 8	Sopa de estrellitas	Filete de cazon a la plancha con ensalada de soja	Integral	Manzana Royal	670	16,3	27,5	56,2
M - 9	Potaje de garbanzos con espinacas	Albondigas naturales con salsa de tomate con arroz salteado	Blanco	Pera	743	14,8	27,4	57,8
X - 10	Lacitos a la boloñesa natural	Tortilla francesa natural con ensalada mixta	Integral	Platano	710	13,9	32,1	54
J - 11	Cazuela de arroz caldoso	Centro de merluza a la plancha con verduras salteadas	Blanco	Yogur Sin lactosa	696	16,5	31	52,6
V - 12	Crema de calabacín	Jamonicos de pollo asados con patatas cocidas	Integral	Mandarina	550	14,3	31,7	54
L - 15	Potaje de judías	Filete de atún a la plancha con pisto y arroz	Integral	Pina en su jugo natural	672	15,1	30,9	54
M - 16	Sopa de picadillo	Tortilla de patatas natural con ensalada variada	Blanco	Manzana Golden	759	14,9	28	57,1
X - 17	Crema de verduras	Arroz a la cubana con filete de pollo a la plancha	Integral	Mandarina	682	15,6	27,2	57,3
J - 18	Cazuela de fideos	Filete de gallo a la plancha con judías verdes salteadas	Blanco	Yogur sin lactosa	681	16	26,1	57,9
V - 19	Crema de zanahorias	Hamburguesa natural a la plancha con patatas cocidas	Integral	Platano	611	13,6	27,3	59,1

NOTA INFORMATIVA:

Los menús están elaborados para alumnos sin ningún tipo de patología. Si algún alumno tiene alguna patología el padre/madre o tutoría deberá traer el parte médico y entregárselo a la dirección del centro para que este a su vez no lo comunique a la empresa para poder realizarle el menú acorde a su patología. Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.