

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

Kcal 772
Lip. 34

P. 28
H.C. 87

- Sopa de lluvia con ave
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

25

Kcal 779
Lip. 17

P. 47
H.C. 102

- Garbanzos con verdura
- Bacalao al horno con limón
- Yogurt de soja
- Pan

26

Kcal 734
Lip. 27

P. 13
H.C. 108

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

27

Kcal 700
Lip. 21

P. 29
H.C. 95

- Porrusalda
- Filete de merluza plancha con lechuga
- Yogurt de soja
- Pan

28

Kcal 950
Lip. 25

P. 48
H.C. 130

- Tallarines blancos con tomate
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Fruta
- Pan

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	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

