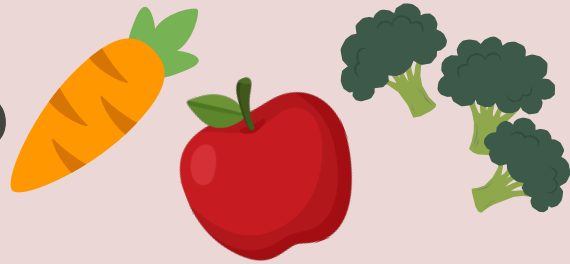
# NOVIEMBRE 2026

## SIN LACTOSA



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| FESTIVO 2 | Crema de puerro ecológico<br>Filete de sajonia a la gallega<br>Patata cocida<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 3 | Arroz integral con boloñesa de verduras. Huevo frito<br>Ensalada de tomate y lechuga<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1, 3 4 | Guisantes con patatas<br>Pollo a la plancha<br>Ensalada campestre con tomate<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 5 | Tallarines con verdura<br>Bacalao al horno<br>Ensalada completa<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 6 |
| FESTIVO 9 | Macarrones integrales al horno sin lactosa. Huevo revuelto<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta<br>Pan y agua<br>1 ,3 10 | Paella de verduras<br>Rosada a la andaluza<br>Ensalada mezclum<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1 11 | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 12 | Puré de verduras<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 13 |
| Brócoli rehogado con arroz<br>Magro con tomate<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1 16 | Judías pintas con verduras<br>Croquetas caseras sin lactosa<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 17 | Espagueti integral a la boloñesa sin lactosa. Palometa al horno<br>Ensalada completa<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1 18 | Crema de espinacas<br>Tortilla de patata al horno<br>Calabacín rehogado<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1, 3 19 | Sopa de picadillo<br>Merluza en salsa verde<br>Zanahorias baby<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1, 3 20 |
| Fusili de boloñesa vegetal sin lactosa. Bacaladilla al horno<br>Ensalada completa<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1 23 | Menestra de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. Fruta<br>Pan y agua<br>1 24 | Lentejas con verduras<br>Merluza al horno<br>Ensalada de tomate y aceitunas<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1 25 | **COMIDA ESPECIAL THANKSGIVING**<br>Crema de calabaza y zanahoria ecológica. Pavo y patata rehogada<br>Fruta*<br>Pan y agua<br>1 26 | Coliflor rehogada<br>Albóndigas guisadas<br>Arroz integral<br>Fruta<br>Pan y agua<br>1 27 |
| Judías verdes<br>Huevo duro<br>Patata cocida<br>Fruta<br>Pan integral y agua<br>1 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |

*La Fruta de temporada puede sufrir cambio, si la maduración no es la correcta para su consumo.

*El menú general se adapta, eliminando los alérgenos alimentarios alimentarios para cada caso concreto
*Yogur opcional, sino tendrán fruta de temporada

### ALÉRGENOS

- CONTIENE GLUTEN 1
- FRUTOS DE CÁSCARA 8
- CRUSTÁCEOS 2
- APIO 9
- HUEVOS 3
- MOSTAZA 10
- PESCADO 4
- GRANOS DE SÉSAMO 11
- CACAHUETES 5
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS 12
- SOJA 6
- MOLUSCOS 13
- LACTEOS 7
- ALTRAMUCES 14