



MENÚ SIN LACTOSA

octubre 2026

Educamos *Acompañamos*

SEMANA 1		1º PLATO	Jueves 1			Viernes 2	
		2º PLATO	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA Y PATATA JAMONCITOS DE POLLO ASADO A LA SALSA BARBACOA			LENTEJAS A LA JARDINERA	
		GUARNICIÓN	PATATA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE DE OLIVA			LIMANDA CON REBOZADO CASERO	
		POSTRE	PLÁTANO/PAN			ENSALADA CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO/PAN INTEGRAL	
SEMANA 2			Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
		1º PLATO	MACARRONES A LA BOLOÑESA	ACELGAS CON PATATA Y REHOGADAS CON AJO	PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES	GARBANZOS CON VERDURAS DE LA HUERTA Y HUEVO DURO	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
		2º PLATO	BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE	ESTOFADO DE PAVO AL ESTILO DE LA CASA	PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA	SAN JACOBO CASERO SIN QUESO NI LACTOSA	ALBÓNDIGAS CON TOMATE
		GUARNICIÓN	ENSALADA CON HUEVO DURO	ZANAHORIA BABY Y GUI SANTES	ENSALADA ILUSTRADA	ENSALADA CON ATÚN	PATATAS FRITAS
		POSTRE	YOGUR SIN LACTOSA/PAN	PLÁTANO/PAN INTEGRAL	MANZANA/PAN	PERA CONFERENCIA/PAN	FRUTA FRESCA/ PAN INTEGRAL
SEMANA 3			Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
		1º PLATO	FESTIVO			ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETIS CON TOMATE
		2º PLATO	FESTIVO			LOMO A LA MILANESA	MERLUZA A LA VIZCAINA
		GUARNICIÓN	FESTIVO			ENSALADA ILUSTRADA	PIMIENTOS Y CEBOLLA
		POSTRE				YOGUR SIN LACTOSA/PAN	FRUTA DEL TIEMPO/PAN INTEGRAL
SEMANA 4			Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Miércoles 22	Miércoles 23
		1º PLATO	SOPA DE POLLO CON MARAVILLA	ARROZ INTEGRAL CON VERDURA	CREMA DE VERDURA ECOLÓGICA CON OPCIÓN DE TOPPING DE HUEVO DURO PICADO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA	JUDÍA VERDE CON PATATA
		2º PLATO	GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA DADO	POLLO ASADO EN SALSA DE MANZANA	BACALAO A LA RIOJANA	TORTILLA DE PATATA	HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA DE LA CASA
		GUARNICIÓN		ENSALADA CON TOMATE	PATATA COCIDA	ENSALADA ILUSTRADA CON ATÚN	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA
		POSTRE	FRUTA FRESCA/PAN	PLÁTANO/PAN INTEGRAL	MANAZANA/PAN	FRUTA FRESCA/PAN	YOGUR SIN LACTOSA/PAN INTEGRAL
SEMANA 5			Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
		1º PLATO	ACELGAS REHOGADAS	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO Y VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PASTA INTEGRAL CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA
		2º PLATO	MERLUZA CON REBOZADO CASERO	PECHUGA DE POLLO MILANESA	CINTA DE LOMO FRESCO A LA JARDINERA	PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
		GUARNICIÓN	ENSALADA DE PASTA	LECHUGA CON AGUACATE	ENSALADA ILUSTRADA	PIMIENTOS	
		POSTRE	YOGUR SIN LACTOSA/PAN	MANZANA/PAN INTEGRAL	PERA/PAN	FRUTA FRESCA/PAN	PLÁTANO/PAN INTEGRAL

Este menú está elaborado cumpliendo la normavita vigente en el Real Decreto 315/2025 referido a las frecuencias de consumo y grupos de alimentos.

LA VALORACIÓN CALÓRICA ESTÁ CALCULADA PARA NIÑOS/AS DE 9 A 13 AÑOS. LA VALORACIÓN PARA LA FRANJA DE 3 A 8 AÑOS CORRESPONDE AL 80% DE LO DETALLADO EN ESTE MENÚ, EN EL RANGO DE 14 A 18 AÑOS A UN 38% MÁS DE LOS INDICADOS. EN LA ETAPA DE 2 AÑOS CORRESPONDE A UN 55% MENOS DE LO DETALLADO EN EL MENÚ.

Para consultar el detalle de los alérgenos presentes en cada plato, consulte el archivo "Alérgenos – Carta Web".