MENÚ SIN LACTOSA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada	Guiso de patatas Y VERDURAS Merluza al horno con salsa mery Zanahoria salteada Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre de soja	Arroz del senyoret Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de puerros Lomo a la plancha con verduritas Fruta de temporada
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Espaguettis integrales con salsa de tomate Salmón a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz caldoso con pescado Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Vichyssoise Taquitos de magro con salsa de tomate Verduritas salteadas Fruta de temporada	Patatas guisadas con carne Ensalada completa (lechuga, tomate y maíz y atún) Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, atún y aceitunas. Yogur
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Arroz caldoso Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Huevo duro con atún y aceitunas Fruta de temporada	Sopa del puchero con fideos integrales Puchero valenciano Yogur	Crema de zanahoria y calabaza Abadejo al horno con limón Ensalada de lechuga, espárragos y remolacha Fruta de temporada	Hervido de judía verde, patata y cebolla Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Lentejas con verduras Cabeza de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Guisado de carne con patatas Panini con boloñesa vegetal de soja texturizada Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Lácteo	Arroz al horno, sin morcilla Ensalada completa (Lechuga atún, tomate, aceitunas y huevo duro) Fruta de temporada	Macarrones integrales consalsa de tomate Merluza a la plancha con salsa verde (aceite, ajo y perejil) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta de temporada
30				
Espaguettis integrales a la boloñesa Panini de boloñesa vegetal con soja texturizada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

fundació escolàpies | escolapias valencia

Ponle CORAZÓN