MENÚ SIN LACTOSA, SIN PLV, SIN SOJA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Arroz con salsa de tomate Pollo a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta de temporada	Guiso de patata 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 Yogur	Arroz del senyoret Tosata de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de puerros con galletas saladas Lomo a la plancha y ensalada Fruta de temporada
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Arroz con salsa de tomate Salmón a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Arroz caldoso con pescado Tosta de pan sin gluten con jamón serrano 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 atún 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 arroz 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, tomate y queso fresco 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 Tosta de pan sin gluten con atún Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Lácteo	Arroz al horno Ensalada completa (Lechuga atún, tomate, aceitunas y huevo duro) Fruta de temporada	Arroz con salsa 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				
Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con atún Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta de temporada				