

MARZO 2018

DIETA
SIN LACTOSA



1º				JUEVES 1 Crema de espárragos	VIERNES 2 Espaguetis con champiñones y tomate
2º				Jamoncitos de pollo con patatas	Estofado de pavo con verduras
POSTRE				Lácteo	Fruta
1º	LUNES 5 Crema de hortalizas	MARTES 6 Guiso de verduras y hortalizas	MIÉRCOLES 7 Garbanzos con bacalao	JUEVES 8 Pasta con salsa de tomate	VIERNES 9 Sopa de ave con fideos
2º	Pechuga de pavo	Cinta de lomo fresca con patatas dado	Pechuga de pollo con zanahoria duo	Filete de merluza con jardinera	Escalope de pollo con pisto
POSTRE	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
1º	LUNES 12 Macarrones con salsa de tomate	MARTES 13 Crema de calabacín	MIÉRCOLES 14 Sopa de ave con lluvia	JUEVES 15 Alubias blancas guisadas	VIERNES 16 Crema de hortalizas
2º	Bacalao a la riojana	Cinta de lomo fresca con patatas horno	Muslo de pollo al horno	Pavo al horno	Filete de merluza
POSTRE	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
1º	LUNES 19	MARTES 20 Crema de calabaza y puerros	MIÉRCOLES 21 Pasta con salsa de tomate	JUEVES 22 Lentejas guisadas con verduras	VIERNES 23 Sopa de ave con fideos
2º	FESTIVO	Escalope de pollo con pisto	Filete de merluza con patatas	Abadejo en su jugo	Muslo de pollo asado
POSTRE		Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
1º	LUNES 26 Patatas guisadas con carne	MARTES 27 Sopa de ave con fideos	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con espinacas	JUEVES 29	VIERNES 30
2º	Filete de merluza con judías verdes	Cinta de lomo con zanahoria	Escalope de pollo al horno	FESTIVO	FESTIVO
POSTRE	Fruta	Lácteo	Fruta		

Comer bien, vivir mejor