

MENU ASCOPAS SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	ENSALADA CON QUESO SIN LACTOSA SOPA DE COCIDO Y COCIDO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON CABALLA PASTA INTEGRAL YORK SIN LACTOSA Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y QUESO SIN LACTOSA LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA DE PASTA CON YORK Y QUESO SIN LACTOSA POLLO ASADO CON MANZANA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PAELLA DE MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 622 PROT 16% GLUC 53% LIP 31%	KCAL 587 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%	KCAL 606 PRO 15% GLUC 58% LIP 27%	KCAL 647 PROT 20% GLUC 50% LIP 30%	KCAL 611 PROT 16% GLUC 62% LIP 21%
2ª SEMANA	ROLLITO DE YORK SIN LACTOSA CON VERDURAS MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE HUEVO Y QUESO SIN LACTOSA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON HUEVO GUISO DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHA FRESCA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CHINA CON PAVO SIN LACTOSA GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 742 PROT 19% GLUC 50% LIP 32%	KCAL 648 PROT 20% GLUC 60% LIP 20%	KCAL 706 PROT 17% GLUC 50% LIP 33%	KCAL 776 PROT 13% GLUC 60 % LIP 27%	KCAL 685 PROT 17% GLUC 56% LIP 27%
3ª SEMANA	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y QUESO SIN LACTOSA POTAJE SIN ALBÓNDIGAS DE BACALAO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CON BACON Y VERURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON QUESO SIN LACTOSA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA TOSCANA CON QUESO SIN LACTOSA ASADO DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 635 PROT 17% GLUC 51% LIP 32%	KCAL 622 PROT 18% GLUC 59% LIP 23%	KCAL 631 PROT 17 GLUC 58% LIP 25%	KCAL 703 PROT 14% GLUC 66% LIP 20 %	KCAL 615 PROT 19% GLUC 48% LIP 33%
4ª SEMANA	ENSALADA MIXTA CON QUESO SIN LACTOSA LENTEJAS CON COSTILLEJAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA GUISO DE ALETRIA CON MERLUZA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA CON LOMO FRESCO SOPA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 626 PROT 17% GLUC 56 % LIP 31%	KCAL 596 PROT 15% GLUC 62%LIP 23%	KCAL 693 PROT 15% GLUC 59% LIP 26%	KCAL 564 PROT 16% GLUC 55% LIP 30%	KCAL 511 PROT 20% GLUC 57%LIP 22%
5ª SEMANA	ENSALADA CON CABALLA HABICHUELAS ESTOFADAS CON CHORIZO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON QUESO SIN LACTOSA ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA FIDEUA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 581 PROT 17% GLUC 54% LIP 29%	KCAL 714 PROT 16% GLUC 50% LIP 35%	KCAL 671 PROT 19% GLUC 59% LIP 22%	KCAL 601 PROT 13% GLUC 52% LIP 35%	KCAL 666 PROT 16% GLUC 58% LIP 26%
6ª SEMANA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON ARROZ PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON PAVO SIN LACTOSA MACARRONES CON TOMATE Y CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA PURE DE VERDURAS LOMOS A LA PLANCHA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON QUESO SIN LACTOSA GUISO DE POLLO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON PESCADO Y MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 769 PROT 15% GLUC 69% LIP 13%	KCAL 606 PROT 19% GLU 59% LIP 22%	KCAL 644 PROT 16% GLUC 657% LIP 27%	KCAL 534 PROT 15% GLUC 58% LIP 26%	KCAL 631 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%

Menú elaborado por Alberto Conejero Parra

Diplomado en Nutricion y Dietética

Nº Colegiado: MU-00133. Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Región de Murcia