MENÚ SIN LACTOSA

Colegio Bernadette
Centro Concertado Bilingüe · Cooperativa de Padres

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Patatas con magro Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Fruta KC:721 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6	02 Paella Ensalada de alubias Merluza a la riojana con ensalada Fruta KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	03 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Ragout de pavo con ensalada Fruta KC:737 PR:29 LI:13 HC:55 CA:138 FE:4
06 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	07 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta KC:727 PR:38 LI:19 HC:51 CA:164 FE:6	08 Fideuá Limanda a la romana con ensalada Fruta KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	09 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	10 Crema de verduras Judías verdes rehogadas Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta KC:766 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12
13 FESTIVO	14 Espaguetis integrales con tomate Crema de puerros Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta KC:723 PR:46 LI:25 HC:53 CA:98 FE:6	15 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta KC:719 PR:26 LI:22 HC:55 CA:125 FE:7	16 Arroz negro Sopa Juliana Abadejo al horno con ensalada Fruta KC:774 PR:61 LI:32 HC:65 CA:233 FE:17	17 Puré de calabaza Pisto manchego Pollo a la milanesa con ensalada Fruta KC:775 PR:24 LI:13 HC:44 CA:102 FE:4
20 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	21 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Salchichas frescas en salsa con ensalada Fruta KC:762 PR:28 LI:18 HC:74 CA:371 FE:12	22 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	23 Fideuá Cazón en adobo con ensalada Fruta KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	24 Crema hortelana Panache de verduras Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta KC:690 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
27 Coditos con tomate Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	28 Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas (sin lactosa) Fruta KC:783 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	29 Paella Sopa Juliana Filete de caballa al horno con ensalada Fruta KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17	30 Sopa de cocido Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	31 Puré de zanahoria Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6

HOSTESER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)

www.hosteser.com