


# ENERO 2022 – SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>10</b> Coditos con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b> Sopa maravilla</p> <p>Ternera en salsa jardinera con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b> Arroz murciano</p> <p>Lomos de pescadilla al horno con picada de ajo y perejil con ensalada</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p><b>13</b> Crema de calabaza</p> <p>Pollo asado con patatas panadera</p> <p>Fruta</p>	<p><b>14</b> Judías pintas guisadas</p> <p>Filete de pavo al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p> 
<p><b>17</b> Paella <i>(Calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)</i> Jamón york con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b> Patatas a la marinera</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b> Sopa del cocido</p> <p>Cocido completo <i>(Garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)</i></p> <p>Fruta</p>	<p><b>20</b> Espaguetis con tomate y chorizo</p> <p>Lomos de salmón al horno con ensalada</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p><b>21</b> Crema de verduras naturales <i>(Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)</i> Cinta de lomo con patatas</p> <p>Fruta</p>
<p><b>24</b> Arroz a la ragance (con pollo y champiñones)</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p><b>25</b> Judías verdes rehogadas con jamón y tomate</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p><b>26</b> Crema de calabacín</p> <p>Pollo en salsa de naranja con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p><b>27</b> Macarrones con tomate</p> <p>Palometa en salsa de tomate con guisantes</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p><b>28</b> Lentejas guisadas</p> <p>Tortilla con ensalada</p> <p>Fruta</p>
<p><b>31</b> Espirales a la boloñesa</p> <p>Lomos de rosada rebozados con ensalada</p> <p>Fruta</p>				