

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 3</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 595 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 75</p> <p><b>CENA</b></p> <p>COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 5</b></p> <p>PANACHÉ DE GUI SANTES, COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y PAVO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 652 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 69</p> <p><b>CENA</b></p> <p>MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 6</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ <b>INTEGRAL</b></p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 763 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 26 H. CARBONO (G.) 104</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 7</b></p> <p>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 74</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ARROZ NEGRO CON CALAMARES CINTA DE LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 10</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 666 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 72</p> <p><b>CENA</b></p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</p> <p>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 695 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 83</p> <p><b>CENA</b></p> <p>LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO</p> <p>MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 719 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 38 H. CARBONO (G.) 72</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 13</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ESTOFADO CON ARROZ <b>INTEGRAL</b></p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88</p> <p><b>CENA</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 14</b></p> <p>ESPAGUETIS <b>ECOLÓGICOS</b> CARBONARA</p> <p>FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 691 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 95</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 17</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>BOUCHONES DE ABADAJEO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 693 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 83</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <b>ECOLÓGICOS</b></p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO</p> <p>HUEVOS CON TOMATE, ARROZ <b>INTEGRAL</b> Y CHAMPIÑÓN</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 613 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 78</p> <p><b>CENA</b></p> <p>MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 20</b></p> <p>FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE</p> <p>BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 659 PROTEÍNAS (G.) 35 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 85</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 21</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA MEUNIÈRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 604 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 87</p> <p><b>CENA</b></p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 24</b></p> <p>ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE Y QUESO</p> <p>GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 629 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 103</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <p>COLIFLOR REHOGADA CON AJO Y PIMENTÓN</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 635 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 74</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 26</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 735 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 83</p> <p><b>CENA</b></p> <p>GUI SANTES CON JAMÓN CABALLA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 27</b></p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ <b>INTEGRAL</b> ZANAHORIA Y PUERRO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 603 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 74</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 28</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 52 GRASA (G.) 58 H. CARBONO (G.) 153</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 31</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS PANADERA</p> <p>FRUTA - PAN <b>INTEGRAL</b></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 742 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 115</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>				<p>A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO</p> <p>¡MUCHAS GRACIAS!</p> <p><a href="#">CANAL DE WHATSAPP</a></p>



En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de MARZO y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, pera, plátano y naranja. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	667	17%	35%	53%



**MARZO**

**MENÚ SIN GLUTEN**

DÍA	MENÚ	CENAS
3	NO LECTIVO	NO LECTIVO
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan sin gluten
5	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Lenguado en salsa Fruta - Pan sin gluten
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
10	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Ensalada mixta Fruta - Pan sin gluten
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
12	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
13	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten
14	Pasta sin gluten con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
18	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
19	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
20	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan sin gluten
21	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
24	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Filete de ternera con patatas Yogur natural - Pan sin gluten
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y leche - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan sin gluten	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
28	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
31	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten



**MARZO**

**MENÚ SIN HUEVO**

DÍA	MENÚ	CENAS
3	NO LECTIVO	NO LECTIVO
4	Crema de calabaza, patata y puerro Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
5	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
10	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
12	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
14	Pasta sin huevo con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
20	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja Fruta y leche - Pan	Espárragos a la vinagreta Trucha al horno Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
28	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
31	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENU SIN PLV**

DÍA	MENÚ	CENAS
3	NO LECTIVO	NO LECTIVO
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
5	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
10	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
12	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
20	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural de soja - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural de soja - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
28	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
31	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENÚ SIN LACTOSA**

DÍA	MENÚ	CENAS
3	NO LECTIVO	NO LECTIVO
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan
5	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural de soja - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
10	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y bebida de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
12	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
20	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural sin lactosa - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural sin lactosa - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y bebida de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y bebida de soja - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
28	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
31	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

DÍA	MENÚ	CENAS
3	NO LECTIVO	NO LECTIVO
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
5	Panaché de verduras coliflor, zanahoria, cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
6	Patatas guisadas con verduras Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Coliflor rehogada San jacob con ensalada Fruta - Pan
10	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
11	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
12	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
13	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Espaguetis carbonara Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
17	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Ensalada mixta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
20	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
28	Arroz con verduras Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
31	Brócoli salteado Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENÚ SIN PESCADO**

DÍA	MENÚ	CENAS
3	NO LECTIVO	NO LECTIVO
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
5	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Escalopines de cerdo en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate Yogur natural - Pan	Coliflor rehogada San jacob con ensalada Fruta - Pan
10	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
12	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
14	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
20	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur natural - Pan
21	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
24	Espirales con cebolla y tomate Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	Ensalada mixta Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
28	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
31	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan