HOTAZA – MENÚ ESCOLAR



MARZO 2024

	İ			
				DÍA 1 PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO
				CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE
				FRUTA- PAN
				ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 89 ————————————————————————————————————
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON	PATATAS CON CHORIZO	FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE	ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA
ALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA	GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA	HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN	BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA	EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA – PAN	FRUTA Y LECHE – PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	FRUTA- PAN	YOGUR - PAN
ENERGÍA (Kcal.) 618 PROTEÍNAS (g.) 21	ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25	ENERGÍA (Kcal.) 734 PROTEÍNAS (g.) 22	ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 35	ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26
GRASA (g.) 21	PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19	GRASA (g.) 25	PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 20	PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27
H. CARBONO (g.) 86	H. CARBONO (g.) 99	H. CARBONO (g.) 105	H. CARBONO (g.) 85	H. CARBONO (g.) 77
ENSALADA COMPLETA ACALAO AL HORNO CON PATATAS	CREMA CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA	SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA	ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO	REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA - PAN	YOGUR - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN
DIA 11 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS	DIA 12 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS	DIA 13 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS	DIA 14 PATATAS GUISADAS CON PUERRO	DIA 15 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS
ACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL	TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA	ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	MERLUZA MARINERA CON PATATA AL VAPOR
FRUTA Y LECHE – PAN	FRUTA – PAN	YOGUR - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	FRUTA – PAN
ENERGÍA (Kcal.) 693	ENERGÍA (Kcal.) 700	ENERGÍA (Kcal.) 681	ENERGÍA (Kcal.) 699	ENERGÍA (Kcal.) 679
PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27	PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19	PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22	PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31	PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 15
H. CARBONO (g.) 83	H. CARBONO (g.) 106	H. CARBONO (g.) 102	H. CARBONO (g.) 80	H. CARBONO (g.) 106
ALCACHOFAS SALTEADAS AGOUT DE TERNERA CON TOMATE	VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA	PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL	ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO	SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATAT
FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN
DÍA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO	
FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA	MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR	
FRUTA - PAN	FRUTA – PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	YOGUR - PAN	NO LECTIVO
ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 26	ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24	ENERGÍA (Kcal.) 677 PROTEÍNAS (g.) 22	ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27	
GRASA (g.) 34	GRASA (g.) 32	GRASA (g.) 29	GRASA (g.) 19	
H. CARBONO (g.) 61	H. CARBONO (g.) 92 ———————————————————————————————————	H. CARBONO (g.) 81	H. CARBONO (g.) 102 ———————————————————————————————————	
ESPINACAS CON JAMÓN ILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	SOPA DE PESCADO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN	
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DIA 20	DIA 20	DIA E	DIA 20	DIA 23
SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA
SANTA	SANTA	SANTA	SANTA	SANTA



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

	AENOR
	F
	Empresa Registrada
ı	ED 0030/3006

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	682	15%	32 %	53%



MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
4	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
6	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
7	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
8	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
12	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
13	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
15	Judias blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
19	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
20	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO



MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
1	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
4	Palometa con tomate y patatas panadera	Cinta fresca a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
_	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
5	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
c	Patatas con chorizo Filete de ternera, arroz blanco y champiñon	Crema de puerros Merluza al horno
6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	Fruta y Leche - Pan Fideua sin huevo, judía verde y tomate	Fruta - Pan Crema de calabaza
7	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa	Bacalao al horno con verduras
,	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
8	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
11	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Pollo plancha con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
12	Ragout de morcillo con arroz	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Pasta sin huevo salteada con verduras	Judías verdes con tomate
13	Hamburguesa con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
14	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
15	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón	Espárragos a la vinagreta
18	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
4.0	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
19	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
20	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
20	Filete pavo plancha con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta y Leche - Pan Pasta sin huevo con cebolla y tomate	Fruta - Pan
21	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas
21	Yogur - Pan	Friete de terriera con patatas Fruta - Pan
	Togul - Fall	i i uta - Fali
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	NO LECTIVO	NO LLCTIVO



MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Sopa de pollo Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
4	Palometa con tomate y patatas panadera	Cinta fresca a la plancha
	Fruta - Pan Sopa de cocido con fideos	Fruta - Pan Puré de verduras
5	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
,	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Patatas con chorizo	Crema de puerros (sin nata)
6	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Fideua alicantina, judía verde y tomate	Crema de calabaza
7	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa	Bacalao al horno con verduras
	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
8	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
11	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
12	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
12	Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Lenguado en salsa Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
13	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
13	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
14	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
15	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón	Espárragos con vinagreta
18	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
19	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
20	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
24	Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con vinagreta
21	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO



MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
1	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
4	Palometa con tomate y patatas panadera	Cinta fresca a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
_	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
5	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Patatas con chorizo	Crema de puerros (sin nata)
6	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan Crema de calabaza
7	Fideua alicantina, judía verde y tomate	Bacalao al horno con verduras
7	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa	
	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
8	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
٥	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan Alcachofas salteadas
11	Lentejas ECO con verduras	
11	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
12	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
12	Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Lenguado en salsa Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
13	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
13	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
14	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
14	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
15	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
13	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón	Espárragos con vinagreta
18	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
10	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
19	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
20	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con vinagreta
21	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
	<u> </u>	
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO



MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
1	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Brocoli salteado	Sopa de pasta
4	Palometa con tomate y patatas panadera	Cinta fresca a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Sopa de ave con fideos	Puré de verduras
5	Morcillo con tomate	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Patatas con chorizo	Crema de puerros
6	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Fideua alicantina, judía verde y tomate	Crema de calabaza
7	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa	Bacalao al horno con verduras
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
8	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Brocoli salteado	Alcachofas salteadas
11	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
12	Ragout de morcillo con arroz	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
13	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
14	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Acelgas rehogadas	Espárragos a la plancha
15	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
4.5	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón	Espárragos con salsa rosa
18	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
40	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
19	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
20	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
20	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
24	Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con salsa rosa
21	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
22	NO LECTIVO	NOTECTIVO
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO



MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
1	Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
4	Ternera guisada con tomate	Cinta fresca a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
_	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
5	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Pechuga a la plancha con calabacín rebozado
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
6	Patatas con chorizo	Crema de puerros
6	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Nuggets de pollo con rodaja de tomate
	Fruta y Leche - Pan Fideua alicantina, judía verde y tomate	Fruta - Pan Crema de calabaza
7	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa	Ternera al horno con verduras
,	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
8	Filete de pavo con ensalada de lechuga	Jamón York a la plancha
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
11	Lacón al horno con patata cocida	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
12	Ragout de morcillo con arroz	Cinta de lomo en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
13	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Costillas asadas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
14	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
15	Lomo a la plancha con patatas al vapor	Escalope de ternera con ensalada
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón	Espárragos con salsa rosa
18	Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
4.0	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
19	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Salchichas al horno con ensalada
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
20	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
20	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta y Leche - Pan Espirales con cebolla y tomate	Fruta - Pan
21	Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas	Espárragos con salsa rosa Tortilla de patatas
21	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Togul - Fall	i i uta - Fali
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO
22	NO LECTIVO	NO LECTIVO