


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO</p> <p>CANAL WHATSAPP</p> <p>MUCHAS GRACIAS</p>	<p>DÍA 1</p> <p>FIESTA</p>
<p>DÍA 4</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>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 5</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>CENA</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 6</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>CENA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 7</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 8</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS 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>CENA</p> <p>SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 11</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>BOUCHONES DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 83</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 12</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS</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>CENA</p> <p>CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 13</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO</p> <p>HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL 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>CENA</p> <p>MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 14</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>CENA</p> <p>ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 15</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>CENA</p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 18</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>CENA</p> <p>SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 19</p> <p>COLIFLOR CON REHOGADA, 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>CENA</p> <p>ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 20</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>FRITURA DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 52 GRASA (G.) 58 H. CARBONO (G.) 153</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSAS FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 21</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 616 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 67</p> <p>CENA</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 22</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ INTEGRAL 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>CENA</p> <p>ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 25</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS PANADERA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 742 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 115</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 26</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 636 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 83</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 27</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</p> <p>MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 667 PROTEÍNAS (G.) 20 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 74</p> <p>CENA</p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 28</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON PUERRO Y BACALAO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 80</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 29</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 679 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 15 H. CARBONO (G.) 106</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN</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 noviembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, banana, pera de agua, pera de conferencia, naranja y mandarina. 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	663	16%	35%	53%

NOVIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	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
5	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
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten
8	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
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
12	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
13	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
14	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan sin gluten
15	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
18	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
19	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
20	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
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
22	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
25	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
26	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
28	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten

NOVIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
5	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
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
8	Pasta sin huevo con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua sin huevo, 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 natural - Pan
15	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
18	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
19	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
20	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
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
22	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
25	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
26	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

NOVIEMBRE
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
5	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, 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 natural de soja - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	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
19	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
20	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
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
22	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
25	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
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

NOVIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
5	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
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral Yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	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
14	Fideua alicantina, 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 natural sin lactosa - Pan
15	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
18	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
19	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
20	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
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado Yogur natural de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
22	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
25	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
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

NOVIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
5	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
6	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
7	Judías verdes con tomate Pollo estofado al con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Espaguetis carbonara Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, 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 natural - Pan
15	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
18	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
19	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
20	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
21	Crema de calabacín Filete de ternera con tomate aliñado Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
22	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
25	Brócoli salteado Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
29	Espinacas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan

NOVIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
5	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
8	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	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
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur natural - Pan
15	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
18	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
19	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
20	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
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
22	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
25	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Redondo de ternera asado Fruta - Pan
28	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Ternera plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan