


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>PARIS 2024</p> <p>OLIMPIADAS GASTRONÓMICAS</p> <p>Del 13 al 17 de mayo</p>		<p>DÍA 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DÍA 2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DÍA 3</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>DÍA 6</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO</p> <p>LACÓN AL HORNO CON PATATAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 84</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 7</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</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 8</p> <p>PATATAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 734 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 105</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 9</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 10</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 77</p> <p>CENA</p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 13</p> <p>VHYCHISOISE Crema de puerros y patata</p> <p>SOLE MEUNIÈRE Gallo a la meunière con patatas vapor</p> <p>MANZANA ROJA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 672 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 28</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 14</p> <p>RIZ AU POULET CONFIT Arroz de pollo y ajetes</p> <p>BLANQUETTE DE VEAU Blanqueta de ternera con zanahorias y champiñones</p> <p>QUESO CREMOSO - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 753 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 35 H. CARBONO (g.) 76</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DÍA 16</p> <p>BOUILLABaisse Sopa de pescado y arroz</p> <p>OMELETTE DU FROMAGE Tortilla de queso y verduras con tomate</p> <p>MELOCOTONES Y FRESAS - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 524 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 17</p> <p>CASOULETTE D'HARICOTS ECO Judías blancas ecológicas con salchichas</p> <p>POULET À L'ORANGE Pollo a la naranja con patatas risoladas</p> <p>PROFITEOLES - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 665 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 20</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS</p> <p>FRITURA DE PESCADO LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 746 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA</p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 21</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 106</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 22</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>HELADO - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 17 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 92</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 23</p> <p>PATATAS GUISADAS CON PUERRO</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 24</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS</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 CON PATATA FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 27</p> <p>PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 89</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 28</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g.) 77</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 29</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 30</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 651 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 66</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 31</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 98</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN</p>
<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/</p> <p>Durante el mes de mayo y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, fresas, melocotón y sandía. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.</p>				
<p>ESTUDIO COMPARATIVO</p> <p>Recomendación diaria (UCM)</p> <p>Recomendación diaria 30-35%</p> <p>Aporte menú HOTAZA</p>	<p>ENERGÍA (Kcal.)</p> <p>2000</p> <p>600-700</p> <p>680</p>	<p>PROTEÍNAS (g.)</p> <p>12-15%</p> <p>12-15%</p> <p>16%</p>	<p>GRASA (g.)</p> <p>30-35%</p> <p>30-35%</p> <p>32%</p>	<p>H. CARBONO (g.)</p> <p>50-60%</p> <p>50-60%</p> <p>50%</p>

MAYO
MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	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
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
9	Fideua sin gluten, 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 - Pan
10	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Sopa de pescado con arroz Tortilla de queso y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Yogur vegetal de soja - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
27	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
31	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan

MAYO
MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Sopa de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	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
8	Patatas con chorizo Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
9	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 - Pan
10	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Filete de pollo con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Sopa de pescado con arroz Filete de ternera y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Yogur vegetal de soja - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	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
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
27	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
31	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan

MAYO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Sopa de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
9	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 de soja - Pan
10	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Sopa de pescado con arroz Filete de ternera y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Manzana asada - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Pirulo limón - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
27	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
28	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Sopa de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
9	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 sin lactosa - Pan
10	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Sopa de pescado con arroz Filete de ternera y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Yogur vegetal de soja - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche de soja - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Pirulo de limón	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
27	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
28	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Brócoli salteado Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Sopa de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
9	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 - Pan
10	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Sopa de pescado con arroz Tortilla de queso y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con verduras Pollo a la naranja y patata Profiteroles - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Brócoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	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
24	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
27	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan

MAYO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Sopa de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
9	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 - Pan
10	Arroz con tomate Filete de pavo con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Filete de pavo a la plancha con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	FESTIVO	
16	Sopa de pollo con arroz Tortilla de queso y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Profiteroles - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Lacón al horno con patata cocida Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	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
24	Judías blancas ECO estofadas Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
27	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Pavo plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan