

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>DÍA 1</b>
<b>DÍA 4</b>	<b>DÍA 5</b>	<b>DÍA 6</b> ESPAGUETIS <b>ECOLÓGICOS</b> CARBONARA  SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 95  CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	<b>DÍA 7</b> BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO  ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 72  CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	<b>DÍA 8</b> ENSALADA DE GARBANZOS CON QUINOA, MAÍZ Y TOMATE  TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 695 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 83  CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN
<b>DÍA 11</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO  PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 618 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 86  CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 12</b> SOPA DE COCIDO CON <b>FIDEOS</b>  COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99  CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 13</b> ENSALADA CAMPERA  HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 745 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 106  CENA SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	<b>DÍA 14</b> FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE  BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85  CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	<b>DÍA 15</b> ARROZ CON TOMATE  BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA  YOGUR - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 77  CENA REPOLLO AL AJO ARIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
<b>DÍA 18</b> COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL  FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 61  CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 19</b> CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS  HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g.) 92  CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	<b>DÍA 20</b> SOPA DE VERDURAS CON ARROZ  TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 677 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 81  CENA ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	<b>DÍA 21</b> ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR  YOGUR - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 102  CENA SOPA DE PESCADO SALCHICAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 22</b> JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS CON VERDURAS  JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 649 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85  CENA CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
<b>DÍA 25</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS  BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 693 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 83  CENA ALCAHOVAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	<b>DÍA 26</b> CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS  RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 106  CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	<b>DÍA 27</b> MACARRONES <b>ECOLÓGICOS</b> SALTEADOS CON VERDURAS  TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 681 PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 102  CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	<b>DÍA 28</b> PATATAS GUIADAS CON PUERRO  ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g.) 80  CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	<b>DÍA 29</b> JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS  MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 679 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g.) 106  CENA SOPA DE PASTA SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN

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, sandía y melón. 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	665	15%	33%	52%



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
6	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
7	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
8	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	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
12	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
13	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno 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	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
26	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	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
28	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
29	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
6	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
7	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
8	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
12	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
13	Ensalada campera Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos a la vinagreta 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 Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
26	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas 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 ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
6	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
7	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
8	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
12	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
13	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Yogur de soja - Pan
19	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
20	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
26	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	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
28	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
29	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
6	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
7	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
8	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
12	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
13	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
15	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
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Yogur sin lactosa - Pan
19	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
20	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
25	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
26	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
28	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
29	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
6	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
7	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
8	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
12	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
13	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 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	Espirales 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	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Brocoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
26	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas 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	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
6	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
7	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
8	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
12	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
13	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
15	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y maíz 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 Salchichas al horno con ensalada 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	Espirales con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ECO con verduras Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
26	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
27	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas 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 ECO estofadas Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan