

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 8 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑÓN FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 94 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA ALITAS DE POLLO FRUTA - PAN	DÍA 9 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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	DÍA 10 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 676 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 78 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 11 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 12 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 ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 15 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 647 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 64 CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 16 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	DÍA 17 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	DÍA 18 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 SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN	DÍA 19 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS 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
DÍA 22 LENTEJAS ECOLÓGICAS 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	DÍA 23 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	DÍA 24 FIESTA	DÍA 25 MACARRONES ECOLÓGICOS 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	DÍA 26 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS 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 SALCHICHAS DE PAVO CON PATATA FRUTA - PAN
DÍA 29 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 CENA SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 30 CREMA DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g.) 77 CENA ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	DÍA 31 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88 CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA 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 enero y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, 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	680	16%	32%	52%



ENERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Merluza al horno Yogur - Pan
9	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
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta sin gluten Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
18	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
19	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
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	FIESTA	FIESTA
25	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
26	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
31	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
9	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
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
18	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
19	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
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	FIESTA	FIESTA
25	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
26	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
31	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan



ENERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur de soja - Pan
9	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
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
11	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur de soja - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
18	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
19	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	FIESTA	FIESTA
25	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
26	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
31	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur sin lactosa - Pan
9	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
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
11	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
12	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
15	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur sin lactosa - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
17	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
18	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
19	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
22	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
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	FIESTA	FIESTA
25	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
26	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
31	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Brocoli salteado Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
9	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
18	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
19	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Brocoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	FIESTA	FIESTA
25	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
26	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
31	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Sopa de pasta Nuggets de pollo con rodaja de tomate Yogur - Pan
9	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
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	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
12	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
15	Brocoli salteado con jamón serrano Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
18	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
19	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
22	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
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
24	FIESTA	FIESTA
25	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
26	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
29	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
31	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan