

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>DÍA 1 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 CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 2 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 ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 5 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 72</p> <p>CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 6 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 660 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 7 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93</p> <p>CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 8 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 CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 9 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 649 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73</p> <p>CENA ENSALADA MIXTA SALCHICAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 12 MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 684 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 13 SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>LACÓN AL HORNO CON PATATAS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 93</p> <p>CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 14 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 15 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 87</p> <p>CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 16 ARROZ MILANESA CON VERDURAS</p> <p>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62</p> <p>CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 19 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON</p> <p>ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 92</p> <p>CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 20 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 CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 21 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 718 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 22</p> <p>FIESTA</p>	<p>DÍA 23</p> <p>FIESTA</p>
<p>DÍA 26 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA</p> <p>SOLDADITOS DE PAVÍA CON 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 PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 27 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO</p> <p>ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 72</p> <p>CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 28 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA</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 LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 29 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 676 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 78</p> <p>CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA 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 febrero y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, mandarina y naranja. 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	675	16%	33%	51%



FEBRERO
MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
2	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
8	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
9	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
12	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
13	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
14	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
19	Pasta sin gluten salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
21	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
22	FIESTA	FIESTA
23	FIESTA	FIESTA
26	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	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
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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



FEBRERO
MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
2	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
8	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
9	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
12	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Filete pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
13	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
14	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
19	Pasta sin huevo salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
21	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
22	FIESTA	FIESTA
23	FIESTA	FIESTA
26	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
27	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
28	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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

FEBRERO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
2	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
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
8	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
9	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
12	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
13	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
14	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur de soja - Pan
19	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
21	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
22	FIESTA	FIESTA
23	FIESTA	FIESTA
26	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	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
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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

FEBRERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
2	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
8	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
9	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
12	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
13	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
14	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
19	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
21	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
22	FIESTA	FIESTA
23	FIESTA	FIESTA
26	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	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
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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

FEBRERO
MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
2	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
6	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan
8	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
9	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
12	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
13	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
14	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
19	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
21	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan
22	FIESTA	FIESTA
23	FIESTA	FIESTA
26	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	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
28	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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

FEBRERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
2	Espaguetis con tomate Pollo plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
5	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
6	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
7	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Yogur - Pan
8	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
9	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
12	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
13	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
14	Crema de puerros, patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
15	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
19	Pasta salteada con bacon Filete pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
20	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
21	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Fruta - Pan
22	FIESTA	FIESTA
23	FIESTA	FIESTA
26	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	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
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
29	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan