

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1 FIESTA	DÍA 2 FIESTA	DÍA 3 MAKARONY Z KROPU Caracolas con carne picada KHEK U VERSHKAKH Merluza con nata, eneldo y patatas YABLUKO PYURE (Compota manzana) ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g.) 110 CENA LOMBARDA CON BACON FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 4 BORSCH Sopa de remolacha KOTLETY UKRAINSKIE Hamburguesa empanada con ensalada MAKEDONIYA (Macedonia) - PAN ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 79 CENA ENSALADA DE PASTA BACALAO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 5 ENSALADA OLIVIER Patata, zanahoria, huevo y pavo POLLO KIEV CON ENSALADA Pollo empanado con ajo y mantequilla PROFITROL (Profiteroles) - PAN ENERGÍA (Kcal.) 777 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 107 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE SARDINAS CON ENSALADA FRUTA - PAN
DÍA 8 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	DÍA 9 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 SALSAS FRUTA - PAN	DÍA 10 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	DÍA 11 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 12 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 CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 15 FIESTA	DÍA 16 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 ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 17 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 18 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	DÍA 19 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 SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 22 PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSAS 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 23 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 24 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSAS TOMATE Y QUESO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 98 CENA ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 651 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 66 CENA CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 26 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS HELADO - PAN ENERGÍA (Kcal.) 692 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 91 CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN
DÍA 29 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 72 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 30 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 660 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	DÍA 31 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO 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 mayo y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: fresas, 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	688	16%	33%	52%

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	FIESTA	FIESTA
3	Pasta sin gluten salteada con carne picada Merluza al horno con cebolla y zanahoria salteada Compota de manzana	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
4	Sopa de pollo con pasta sin gluten Hamburguesa de ternera con ensalada Macedonia de frutas	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
5	Ensalada de patata, zanahoria y pavo Filete de contra a la plancha con ensalada Alpro postre de chocolate	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
10	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
11	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
12	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
15	FIESTA	FIESTA
16	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
17	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
18	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
19	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	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
23	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	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
25	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Helado - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
29	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
31	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan

MAYO
MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	FIESTA	FIESTA
3	Pasta sin gluten salteada con carne picada Merluza al horno con cebolla y zanahoria salteada Compota de manzana	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
4	Sopa de pollo con pasta sin gluten Hamburguesa de ternera con ensalada Macedonia de frutas	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
5	Ensalada de patata, zanahoria y pavo Filete de contra a la plancha con ensalada Alpro postre de chocolate	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
10	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
11	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
12	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
15	FIESTA	FIESTA
16	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
17	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	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
19	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	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
23	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	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
25	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Helado - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
29	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
31	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	FIESTA	FIESTA
3	Pasta salteada con carne picada Merluza al horno con cebolla y zanahoria salteada Compota de manzana	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
4	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa de ternera con ensalada Macedonia de frutas	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
5	Ensalada de patata, zanahoria y pavo Filete de contra a la plancha con ensalada Alpro postre de chocolate	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
10	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
11	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
17	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
18	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
19	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	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
23	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
25	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Helado - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
29	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
31	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	FIESTA	FIESTA
3	Pasta salteada con carne picada Merluza al horno con cebolla y zanahoria salteada Compota de manzana	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
4	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa de ternera con ensalada Macedonia de frutas	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
5	Ensalada de patata, zanahoria y pavo Filete de contra a la plancha con ensalada Alpro postre de chocolate	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
10	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
11	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
12	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
15	FIESTA	FIESTA
16	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
17	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
18	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
19	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	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
23	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	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
25	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Helado - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
29	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
31	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	FIESTA	FIESTA
3	Pasta salteada con carne picada Merluza al horno con cebolla y zanahoria salteada Compota de manzana	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
4	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa de ternera con ensalada Macedonia de frutas	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
5	Ensalada de patata, zanahoria y pavo Filete de contra a la plancha con ensalada Profiteroles	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
10	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
11	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
12	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	Brocoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
17	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
18	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
19	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	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
23	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	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
25	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Helado - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
29	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
31	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Yogur - Pan

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	FIESTA	FIESTA
3	Pasta salteada con carne picada Albóndigas de ternera con tomate Compota de manzana	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
4	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa de ternera con ensalada Macedonia de frutas	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
5	Ensalada de patata, zanahoria y pavo Filete de contra a la plancha con ensalada	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
10	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
11	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
12	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
15	FIESTA	FIESTA
16	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
17	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
18	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
19	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
22	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
23	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	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
25	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Helado - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
29	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
30	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
31	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan