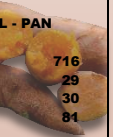


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 636 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 83 CENA CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 2 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE ARROZ Y FRIJOLITOS FRUTA – PAN  ENERGÍA (KCAL.) 667 PROTEÍNAS (G.) 20 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 74 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN	DÍA 3 PATATAS GUISADAS CON PUERRO Y BACALAO 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 4 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA 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 FRUTA - PAN
DÍA 7 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 103 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 8 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 DE QUESO FRUTA - PAN	DÍA 9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 658 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 90 CENA BERENJENA PLANCHA SALMÓN A LA PLANCHA YOGUR - PAN	DÍA 10 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 679 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 98 CENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA - PAN	DÍA 11 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATAS Y BONIATOS CON ENSALADA MAÍZ YOGUR NATURAL - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 716 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 81 CENA ENSALADA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN
DÍA 14 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 675 PROTEÍNAS (G.) 20 GRASA (G.) 35 H. CARBONO (G.) 69 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 15 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS 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 16 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 732 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 94 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 17 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA 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 18 ARROZ INTEGRAL CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS VAPOR YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 602 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 16 H. CARBONO (G.) 83 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON FRUTA - PAN
DÍA 21 MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 684 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88 CENA LOMBARDA CON PASAS ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN	DÍA 22 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO LACÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 733 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 104 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 23 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA BACALADITOS REBOZADOS CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 641 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 88 CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 24 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 672 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 92 CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 25 ARROZ MILANESA CON MAGRO, JUDÍAS VERDES Y GUISANTES SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL - PAN INTEGRAL ENERGÍA (Kcal.) 635 PROTEÍNAS (g.) 32 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 28 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 723 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 93 CENA REPOLLO AL AJO ARRERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN	DÍA 29 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 631 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 25 H. CARBONO (G.) 82 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 30 PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y PAVO HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 759 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 37 H. CARBONO (G.) 79 CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	DÍA 31 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 74 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN	A través de este canal, publicaremos a diario el menú programado  CANAL WHATSAPP 

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 OCTUBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana Royal Gala y Golden, banana, melón piel de sapo y pera de agua. 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%	32%	51%

OCTUBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
2	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con arroz Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
3	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
4	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
7	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan sin gluten	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
8	Sopa de pollo con fideos sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan sin gluten
9	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
10	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
11	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Tortilla de patatas y boniato con ensalada de maíz Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
14	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con tomate aliñado Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de pasta sin gluten Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan sin gluten
15	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
16	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan sin gluten
17	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan sin gluten
18	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
21	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
22	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
23	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
24	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta y leche - Pan sin gluten	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan sin gluten
25	Arroz milanese con magro de cerdo, judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan sin gluten
28	Pasta sin gluten salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Sopa de tomate Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
29	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan sin gluten
30	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
31	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten

OCTUBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
2	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con arroz Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
3	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
4	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
11	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Pavo fresco con ensalada lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza marinera Fruta - Pan
14	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Ensalada de pasta Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
16	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 natural - Pan
17	Judías blancas estofadas Ternera a la plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
18	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Costillas asadas Fruta - Pan
21	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de verduras Ternera salteada con pimientos Fruta - Pan
22	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
23	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
24	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
25	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
28	Pasta sin huevo salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Crema de calabaza, patata y puerro Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
30	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
31	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan

OCTUBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con arroz Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
3	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
4	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
11	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas y boniato con ensalada de maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Ensalada de pasta Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
16	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural de soja - Pan
17	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
18	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
21	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
23	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
24	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
25	Arroz milanese con magro de cerdo, judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural de soja - Pan
28	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
30	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
31	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan

OCTUBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
2	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con arroz Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
3	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
4	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
11	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas y boniato con ensalada de maíz Yogur natural de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Ensalada de pasta Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
16	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural sin lactosa - Pan
17	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
18	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
21	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
23	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta y bebida de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta y bebida de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
25	Arroz milanese con magro de cerdo, judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural sin lactosa - Pan
28	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan
30	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
31	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural de soja - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan

OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
2	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con arroz Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Merluza a la plancha Fruta - Pan
3	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
4	Espinacas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
7	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
8	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera con tomate Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Brócoli ajoarriero Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas San jacobito con ensalada Fruta - Pan
11	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Cinta de lomo plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Ensalada de pasta Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
16	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Yogur natural - Pan
17	Espirales salteadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
18	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
21	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Berenjenas rebozadas Costillas asadas Fruta - Pan
22	Sopa de ave con pasta Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
23	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
24	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
25	Arroz con magro de cerdo, judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
28	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
30	Panaché de verduras coliflor, zanahoria, cebolla y pavo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
31	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Coliflor rehogada San jacobito con ensalada Fruta - Pan

OCTUBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
2	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con arroz Fruta - Pan	Crema de verduras Redondo de ternera asado Fruta - Pan
3	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
4	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Ternera plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan
7	Crema de puerros y zanahorias Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Chuleta de sajonia Fruta - Pan
8	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
9	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salchichas frescas con verduras Fruta - Pan
10	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas San jacob con ensalada Fruta - Pan
11	Espaguetis con tomate Tortilla de patatas y boniato con ensalada de maíz Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo fresco a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Ensalada de pasta Cinta de lomo adobada con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
16	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur natural - Pan
17	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
18	Arroz integral caldoso con pollo Falafel con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
21	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
23	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
24	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
25	Arroz milanese con magro de cerdo, judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
28	Pasta salteada con bacon Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
30	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
31	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Yogur natural - Pan	Coliflor rehogada San jacob con ensalada Fruta - Pan