

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DÍA 6	DÍA 7 MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO SOLDADITOS DE PAVIA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 701 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 97 CENA PURÉ DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	DÍA 8 ENSALADA CAMPERA POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 662 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g) 100 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	DÍA 9 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 609 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 73 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 10 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA HELADO - PAN ENERGIA (Kcal.) 606 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 68 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN
DÍA 13 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 644 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g) 81 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 14 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 762 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 88 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 15 FIDEUA ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 85 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA PLANCHA Y ENSALDA YOGUR - PAN	DÍA 16 LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 655 PROTEINAS (g.) 44 GRASA (g.) 13 H. CARBONO (g) 133 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 17 CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 618 PROTEINAS (g.) 17 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g) 76 CENA SOPA DE PASTA POLLO EN PEPIITORIA FRUTA - PAN
DÍA 20 CODITOS GRATINADOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 767 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 105 CENA ESPARRAGOS SALSA ROSA FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 21 ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAIZ Y PAVO RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 732 PROTEINAS (g.) 31 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 81 CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	DÍA 22 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURA Y CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 622 PROTEINAS (g.) 31 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 81 CENA CHAMPIÑONES AL AJILLO BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 23 CREMA DE ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 621 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 73 CENA SOPA DE PESCADO SALCHICHAS FRESCAS FRUTA - PAN	DÍA 24 PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑÓN HELADO - PAN ENERGIA (Kcal.) 635 PROTEINAS (g.) 17 GRASA (g.) 30 H. CARBONO (g) 86 CENA CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 27 ESPAGUETIS CARBONARA ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 91 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99 CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN	DÍA 29 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 718 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 91 CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 30 CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y QUESITO - PAN ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99 CENA SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO 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 a través de nuestra web www.hotaza.com en el apartado COMEDORES ESCOLARES.

Durante el mes de septiembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, sandía y melón. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGIA (Kcal.)	PROTEINAS (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	668	16%	31%	53%

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú septiembre 2021

Este curso, todas las pastas y legumbres que vamos a utilizar son de origen ecológico. Durante el curso pasado, hemos estado probando diferentes productos ECO con la intención de poder emplearlos de manera habitual en nuestro menú. Gracias a este cambio podemos contribuir a un consumo más responsable y reforzar más nuestra apuesta por la alimentación saludable.

Durante este mes, continuamos con platos veraniegos como la ensalada campera y ensalada de arroz.

La fruta de temporada que utilizaremos este mes será melón, sandía sin pepitas, manzana, pera y banana.





SEPTIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
9	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
10	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
14	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
15	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
16	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
20	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
23	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
24	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
27	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
30	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
8	Ensalada campera sin huevo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
9	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
10	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
14	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera (sin huevo) Trucha al horno Fruta - Pan
15	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
16	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
20	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
23	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
24	Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
27	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
30	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
9	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
10	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado sin plv - Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
14	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
15	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
16	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
20	Coditos 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
21	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur de soja - Pan
23	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
24	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado sin plv - Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
27	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
30	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
9	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
10	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado sin lactosa- Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
14	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
15	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
16	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
20	Coditos 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
21	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur sin lactosa - Pan
23	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
24	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado sin lactosa- Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
27	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
30	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
9	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
10	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
14	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
15	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
16	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
20	Coditos gratinados con tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
23	Crema de zanahoria Fritura de pescado con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
24	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
27	Espaguetis carbonara Abadejo Orly con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
28	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
30	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
9	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
10	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
13	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
14	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
15	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
16	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
20	Coditos con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
23	Crema de zanahoria Escalope de ternera con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
24	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Helado - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
27	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
30	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan