

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| DÍA 1 FESTIVO | DÍA 2 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 691 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 95 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN | DÍA 3 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 719 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN | DÍA 4 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 628 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 78 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN | DÍA 5 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA - 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 8 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 618 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 86 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN | DÍA 9 FIDUEÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 667 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 85 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN | DÍA 10 PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 667 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 101 CENA SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN | DÍA 11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 603 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g) 94 CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN | DÍA 12 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALA DE LECHUGA YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 77 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN |
| DÍA 15 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 652 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 61 CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN | DÍA 16 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 762 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 92 CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN | DÍA 17 SOPA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 610 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g) 76 CENA ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN | DÍA 18 ESPIRALES BIO CON TOMATE Y QUESO LIMANDA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 687 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 102 CENA SOPA DE PESCADO SALCHICAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN | DÍA 19 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 85 CENA CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN |
| DÍA 22 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS JUREL REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 613 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 75 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN | DÍA 23 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 700 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 106 CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN | DÍA 24 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALDA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 681 PROTEINAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 102 CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN | DÍA 25 PATATAS GUIADAS CON PUERRO SALTEADOS CON VERDURAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 632 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 76 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN | DÍA 26 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 679 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g) 106 CENA SOPA DE PASTA SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN |
| DÍA 29 PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 675 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 89 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA - PAN | DÍA 30 CREMA DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 655 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 72 CENA ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS 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 noviembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.

| ESTUDIO COMPARATIVO | 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 | 659 | 15% | 33% | 52% |



¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú noviembre 2021

Nos gustaría que conocieseis un poco las carnes con las que trabajamos: ¿Cómo llegan al centro?, ¿Cómo se elaboran? y ¿Cuál es el resultado final?

Las carnes que compramos (Pollo, ternera y cerdo) llegan al colegio frescas en transporte refrigerado y se terminan de preparar y elaborar en la cocina del colegio.

Las hamburguesas y albóndigas, al elaborarse con carne picada, son congeladas por normativa higiénico-sanitaria. Son de primera calidad. Por ejemplo, las hamburguesas de pollo, son de pollo amarillo certificado.

El ragout siempre lo hacemos con morcillo, que es una parte de la ternera muy jugosa. Así evitamos que se les "haga bola" ya que es más fácil de masticar.



Platos rápidos y saludables

BACALAO AL HORNO CON TOMATES ASADOS

En una bandeja de horno pondremos tomates ya limpios. Añadiremos aceite de oliva y muy poquita sal. También se puede añadir cualquier hierba aromática que tengáis a mano por casa para dar un toque diferente (Albahaca, orégano, ajo en polvo,...)

Precalentamos el horno a 180° y asamos. El tiempo aproximado de cocción es de 25 minutos. Se puede salsear el pescado con el jugo que sueltan los tomates asados.

El bacalao lo asaremos en el horno durante 10-15 minutos dependiendo del tamaño. Lo añadiremos a la misma bandeja de los tomates y calcularemos para sacarlo todo a la vez. Consejo: Si el bacalao es congelado, es muy importante descongelar y escurrir bien el agua que suelta. No añadiremos sal, ya que suele venir a punto de sal.



Tentenpié para el recreo

Os proponemos un listado con ejemplos de alimentos que podéis preparar para el recreo. Lo ideal sería poder contar con un recipiente reutilizable que se pueda guardar en la mochila y que vaya cerrado herméticamente

- Rollitos de jamón o pavo cocido pan tostado o colines.
- Sándwich.
- Tomates cherries.
- Mini Brick de leche.
- Pimiento rojo cortado en tiras.
- Galletas con bajo contenido en azúcar.
- Plátano.
- Pepino cortado en tiras.
- Tortitas de maíz.
- Queso.
- Barritas de cereales.
- Zanahoria cortada en tiras.
- Manzana y pera cortada con unas gotitas de limón para que no se oxide
- Yogur líquido.
- Frutos secos.
- Uvas.
- Mandarina.
- Naranja.

Dependiendo de la edad y el tamaño de la ración, todos estos alimentos se pueden combinar de la manera que creas más conveniente.



NOVIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|--|
| 1 | FIESTA | FIESTA |
| 2 | Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan |
| 3 | 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 |
| 4 | Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan |
| 5 | 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 |
| 8 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan | Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan |
| 9 | 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 |
| 10 | Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan | Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur - Pan |
| 12 | Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan | Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan |
| 15 | 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 |
| 16 | Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan | Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan |
| 17 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan |
| 18 | Pasta sin gluten con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 19 | Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan |
| 22 | Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan |
| 23 | Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 24 | 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 |
| 25 | Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan |
| 26 | Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan | Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan |
| 29 | Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 30 | Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan |



NOVIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|--|
| 1 | FIESTA | FIESTA |
| 2 | Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan |
| 3 | 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 |
| 4 | Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan |
| 5 | 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 |
| 8 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan | Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan |
| 9 | 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 |
| 10 | Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan | Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur - Pan |
| 12 | Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan | Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan |
| 15 | 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 |
| 16 | Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan | Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan |
| 17 | Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan |
| 18 | Pasta sin huevo con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 19 | Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan |
| 22 | Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan |
| 23 | Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 24 | Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan | Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan |
| 25 | 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 |
| 26 | Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan | Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan |
| 29 | Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 30 | Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan |



NOVIEMBRE
MENU SIN PLV

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|--|
| 1 | FIESTA | FIESTA |
| 2 | Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan |
| 3 | 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 |
| 4 | Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan |
| 5 | 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 |
| 8 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan | Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan |
| 9 | 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 |
| 10 | Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan | Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur de soja - Pan |
| 12 | Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan |
| 15 | 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 |
| 16 | Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan | Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan |
| 17 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur de soja - Pan |
| 18 | Espirales con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 19 | Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan |
| 22 | Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan |
| 23 | Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan | Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan |
| 29 | Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 30 | Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan |



NOVIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|--|--|
| 1 | FIESTA | FIESTA |
| 2 | Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan |
| 3 | 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 |
| 4 | Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan |
| 5 | 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 |
| 8 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan | Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan |
| 9 | 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 |
| 10 | Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan | Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur sin lactosa - Pan |
| 12 | Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan | Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan |
| 15 | 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 |
| 16 | Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan | Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan |
| 17 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur sin lactosa - Pan |
| 18 | Espirales con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan | Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 19 | Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan | Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan |
| 22 | Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan |
| 23 | Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan | Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan |
| 29 | Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 30 | Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan |



NOVIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 1 | FIESTA | FIESTA |
| 2 | Espaguetis carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan |
| 3 | 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 |
| 4 | Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan |
| 5 | 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 |
| 8 | Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan | Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan |
| 9 | 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 |
| 10 | Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan | Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur - Pan |
| 12 | Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan | Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan |
| 15 | 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 |
| 16 | Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan | Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan |
| 17 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan |
| 18 | Espirales con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 19 | Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan |
| 22 | Brocoli salteado Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan |
| 23 | Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan | Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan |
| 29 | Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 30 | Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan |



NOVIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|--|--|
| 1 | FIESTA | FIESTA |
| 2 | Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan |
| 3 | 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 |
| 4 | Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan |
| 5 | 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 |
| 8 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan | Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan |
| 9 | 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 |
| 10 | Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan | Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan | Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Yogur - Pan |
| 12 | Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Yogur - Pan | Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan |
| 15 | 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 |
| 16 | Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan | Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan |
| 17 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan |
| 18 | Espirales con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 19 | Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan |
| 22 | Lentejas ECO con verduras Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan | Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan |
| 23 | Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | Garbanzos estofados con verduras Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan | Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan |
| 29 | Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 30 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan |