

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|---|
| DÍA 3 PANACHÉ DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA 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 4 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 5 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88 CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN | DÍA 6 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 7 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA 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 10 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 11 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 12 FIESTA | DÍA 13 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 | DÍA 14 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 17 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 Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN | DÍA 18 SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS LACÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 93 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN | DÍA 19 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g) 80 CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN | DÍA 20 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g) 87 CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN | DÍA 21 ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR - PAN INTEGRAL ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 62 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN |
| DÍA 24 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g) 92 CENA REPOLLO AL AJO ARRIBERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN | DÍA 25 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 776 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 91 CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN | DÍA 26 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 718 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 91 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN | DÍA 27 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 80 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN | DÍA 28 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 730 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g) 106 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN |

DÍA 31

FIESTA



WEBINAR



NUTRICIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

-EXPLICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y MENÚS QUE SERVIMOS EN EL COMEDOR ESCOLAR.

-RECOMENDACIONES PARA DESAYUNOS, MERIENDAS Y CENAS EN LA ETAPA ESCOLAR.

-RECOMENDACIONES Y REQUISITOS NUTRICIONALES DE 3 A 12 AÑOS.



06/10 A LAS 18:00

Si te interesa puedes inscribirte de manera sencilla y gratuita a través del siguiente enlace:

<https://hotaza.com/webinar/>



Plazas limitadas.

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, plátano y pera. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO
 Recomendación diaria (UCM)
 Recomendación diaria 30-35%
 Aporte menú HOTAZA

ENERGÍA (Kcal.)
 2000
 600-700
 681

PROTEÍNAS (g.)
 12-15%
 12-15%
 16%

GRASA (g.)
 30-35%
 30-35%
 33%

H. CARBONO (g.)
 50-60%
 50-60%
 51%



AENOR
 Empresa
 Registrada
 406-20107-2005

OCTUBRE

MENÚ SIN GLUTEN

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 3 | 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 |
| 4 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 5 | Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 6 | Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan | Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan |
| 7 | 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 |
| 10 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 11 | Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 12 | FIESTA | FIESTA |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 17 | Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 19 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 20 | Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 21 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan |
| 24 | Pasta sin gluten salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 25 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 26 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 27 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 28 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta sin gluten Salmón a la plancha Yogur - Pan |
| 31 | FIESTA | FIESTA |

OCTUBRE

MENÚ SIN HUEVO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 3 | 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 |
| 4 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 5 | Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 6 | Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan | Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan |
| 7 | 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 |
| 10 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 11 | Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 12 | FIESTA | FIESTA |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 17 | Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 19 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 20 | Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 21 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan |
| 24 | Pasta sin huevo salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 25 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 26 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan | Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 27 | Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 28 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan |
| 31 | FIESTA | FIESTA |

OCTUBRE

MENU SIN PLV

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 3 | 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 |
| 4 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 5 | Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 6 | Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan | Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan |
| 7 | 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 |
| 10 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 11 | Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 12 | FIESTA | FIESTA |
| 13 | 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 |
| 14 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 17 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 19 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 20 | Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 21 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur de soja - Pan |
| 24 | Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 25 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 26 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 27 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan |
| 28 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan | Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan |
| 31 | FIESTA | FIESTA |

OCTUBRE

MENÚ SIN LACTOSA

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 3 | 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 |
| 4 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 5 | Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 6 | Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan | Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan |
| 7 | 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 |
| 10 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 11 | Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 12 | FIESTA | FIESTA |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 17 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 19 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 20 | Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 21 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur sin lactosa - Pan |
| 24 | Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 25 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 26 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur de soja - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 27 | 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 Yogur sin lactosa - Pan |
| 28 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan | Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan |
| 31 | FIESTA | FIESTA |

OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 3 | 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 |
| 4 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 5 | Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 6 | Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan | Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan |
| 7 | 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 |
| 10 | Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 11 | Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 12 | FIESTA | FIESTA |
| 13 | Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan | Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan |
| 14 | Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 17 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 19 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 20 | Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 21 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan |
| 24 | Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 25 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 26 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan | Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan |
| 27 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 28 | Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan |
| 31 | FIESTA | FIESTA |

OCTUBRE

MENÚ SIN PESCADO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|--|---|
| 3 | 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 |
| 4 | Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 5 | Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan | Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan |
| 6 | Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan | Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan |
| 7 | 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 |
| 10 | Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan |
| 11 | Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan |
| 12 | FIESTA | FIESTA |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 17 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 19 | Crema de puerros , patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan | Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan |
| 20 | Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan |
| 21 | Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan |
| 24 | Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 25 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan |
| 26 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan | Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan |
| 27 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 28 | Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Cinta de lomo con verduras Yogur - Pan |
| 31 | FIESTA | FIESTA |