

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
	FIESTA	SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA	ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO	COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA
		FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN
		ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 95	ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g) 72	ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99
		CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO	JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA	MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR	JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA
FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	YOGUR - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN
ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 61	ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 92	ENERGÍA (Kcal.) 677 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 81	ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 102	ENERGÍA (Kcal.) 649 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 85
CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	CENA ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	CENA SOPA DE PESCADO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN	CENA CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS	MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS	PATATAS GUIADAS CON PUERRO	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
JUREL REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL	TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA
FRUTA Y LECHE - PAN	FRUTA - PAN	YOGUR - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN
ENERGÍA (Kcal.) 680 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 80	ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 106	ENERGÍA (Kcal.) 681 PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 102	ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g) 80	ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99
CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO	CREMA DE CALABACÍN	LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS , JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO	ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE	MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS	HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO	MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	YOGUR - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	FRUTA - PAN
ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 89	ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g) 77	ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88	ENERGÍA (Kcal.) 651 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 66	ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g) 98
CENA SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN	CENA ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN	CENA CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN	CENA ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
CREMA DE ZANAHORIA	JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE	FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		
FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN		
ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g) 72	ENERGÍA (Kcal.) 660 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88	ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 93		
CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN		

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de 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	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	686	15%	34%	51%

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	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
7	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
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	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
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	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



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	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
7	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
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	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
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	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



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	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
7	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
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	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
17	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
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	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

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	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
7	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
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche de soja - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	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
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	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

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 fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
7	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
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
14	Brocoli salteado Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	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
17	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
18	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	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



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	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
7	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
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
16	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
17	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
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
25	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
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Yogur - Pan