

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	DÍA 2 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 695 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 83 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 3 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 676 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 78 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 6 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 618 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 86 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 7 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 CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 8 PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 734 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 105 CENA SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	DÍA 9 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 10 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 77 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 13 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 61 CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 14 CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g.) 92 CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	DÍA 15 SOPA DE VERDURAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 677 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 81 CENA ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 16 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 649 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 CENA CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 17 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 102 CENA SOPA DE PESCADO SALCHICAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN
DÍA 20 FIESTA	DÍA 21 FIESTA	DÍA 22 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 693 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 83 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 ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (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 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 681 PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 102 CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN
DÍA 27 PANACHE 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 28 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 29 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 30 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 31 NO LECTIVO

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 marzo y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera y naranja. 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	684	16%	34%	50%



MARZO
MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
3	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
6	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
7	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
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
9	Fideua sin gluten, 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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	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
14	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
16	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
17	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
20	FIESTA	FIESTA
21	FIESTA	FIESTA
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - 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
27	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
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan



MARZO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
3	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
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
7	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
8	Patatas con chorizo Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
9	Fideua sin huevo, 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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	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
14	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
16	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
17	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
20	FIESTA	FIESTA
21	FIESTA	FIESTA
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - 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
27	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
28	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan



MARZO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
3	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
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
7	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
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
9	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
10	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	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
14	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
17	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
20	FIESTA	FIESTA
21	FIESTA	FIESTA
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao 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
27	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
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan



MARZO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
3	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
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
7	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
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno 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	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
13	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
14	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
15	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
16	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
17	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
20	FIESTA	FIESTA
21	FIESTA	FIESTA
22	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche de soja - 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
27	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
28	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan



MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
3	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
6	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
7	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno 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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
13	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
14	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
16	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
17	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
20	FIESTA	FIESTA
21	FIESTA	FIESTA
22	Brocoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - 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
27	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
28	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan



MARZO
MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
3	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
6	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
7	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
8	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate 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	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
13	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
14	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
16	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
17	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
20	FIESTA	FIESTA
21	FIESTA	FIESTA
22	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
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
27	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
28	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
29	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan