

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1 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 <hr/> CENA CHAMPÍÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 2 ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA HELADO – PAN INTEGRAL ENERGÍA (Kcal.) 604 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 69 <hr/> CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 5 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 <hr/> CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 6 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 <hr/> CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	DÍA 7 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR HELADO – PAN ENERGÍA (Kcal.) 703 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 95 <hr/> CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN	DÍA 8 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 <hr/> CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 9 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 <hr/> CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN
DÍA 12 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 95 <hr/> CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	DÍA 13 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 <hr/> CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	DÍA 14 ENSALADA DE GARBANZOS CON QUINOA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 695 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 83 <hr/> CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 15 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 <hr/> CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 16 ENSALADA DE PASTA CON PAVO, TOMATE Y ACEITUNA NEGRA JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS HELADO – PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g.) 83 <hr/> CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN
DÍA 19 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 <hr/> CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 20 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 <hr/> CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 21 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 77 <hr/> CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 22 ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS HELADO – PAN ENERGÍA (Kcal.) 696 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 66 <hr/> CENA CREMA DE PUERROS HUEVO A LA PLANCHA 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 junio y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, sandía y melón. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO	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	676	15%	33%	51%



JUNIO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
5	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
6	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Helado - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
8	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
9	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
12	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	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
14	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Ensalada de pasta sin gluten con pavo, tomate y aceituna Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
19	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
20	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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa sin gluten con patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
5	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
6	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Helado - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
8	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
9	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
12	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
13	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
14	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Ensalada de pasta sin huevo con pavo, tomate y aceituna Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
19	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta sin huevo Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Fruta - Pan



JUNIO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
2	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 Fruta - Pan
5	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
6	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	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
8	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
9	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
12	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	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
14	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
19	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
5	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
6	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	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
8	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
9	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
12	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	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
14	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
19	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	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	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Yogur de soja - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
2	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
5	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
6	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Helado - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
8	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
9	Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
12	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	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
14	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
19	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
5	Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
6	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
7	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Helado - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan
8	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
9	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
12	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	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
14	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
15	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
16	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
19	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	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	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta sin atún Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan