

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 PARIS 2024  OLIMPIADAS GASTRONÓMICAS Del 13 al 17 de mayo		DÍA 1 FESTIVO	DÍA 2 FESTIVO	DÍA 3 NO LECTIVO
DÍA 6 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO LACÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 84 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 Y QUINOA 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 VHYCHISOISE Crema de puerros y patata SOLE MEUNIÈRE Gallo a la meunière con patatas vapor MANZANA ROJA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 672 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 28 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	DÍA 14 RIZ AU POULET CONFIT Arroz de pollo y ajetes BLANQUETTE DE VEAU Blanqueta de ternera con zanahorias y champiñones QUESO CREMOSO - PAN ENERGÍA (Kcal.) 753 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 35 H. CARBONO (g.) 76 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 15 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 603 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g.) 94 CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 16 BOUILLABaisse Sopa de pescado y arroz OMELETTE DU FROMAGE Tortilla de queso y verduras con tomate MELOCOTONES Y FRESAS - PAN ENERGÍA (Kcal.) 524 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 17 CASOULETTE D'HARICOTS ECO Judías blancas ecológicas con salchichas POULET À L'ORANGE Pollo a la naranja con patatas risoladas PROFITEROLES - PAN ENERGÍA (Kcal.) 665 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 20 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS FRITURA DE PESCADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 746 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 91 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 21 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 22 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO - PAN ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 17 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 92 CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	DÍA 23 PATATAS GUISADAS CON PUERRO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g.) 80 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 24 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 679 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g.) 106 CENA SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATA 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 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

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 mayo y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, fresas, melocotón y sandía. 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	16%	32%	50%

MAYO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
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 ensalada de lechuga y quinoa 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	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	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
16	Sopa de pescado con arroz Tortilla de queso y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Yogur vegetal de soja - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha 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 sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
31	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

MAYO
MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
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 champiñon 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 y quinoa 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	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Filete de pollo con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	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
16	Sopa de pescado con arroz Filete de ternera y ratatulle Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Yogur vegetal de soja - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	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
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha 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
31	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
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 ensalda de lechuga y quinoa 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	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	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
16	Sopa de pescado con arroz Filete de ternera y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Manzana asada - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Pirulo limón - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	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
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha 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 calabacin Magro con tomate verduras Fruta - 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 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
31	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

MAYO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
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 champiñon 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 ensalada de lechuga y quinoa 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	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	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
16	Sopa de pescado con arroz Filete de ternera y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Yogur vegetal de soja - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	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
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Pirulo de limón	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	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
24	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha 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
31	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan

MAYO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
6	Brócoli 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 y quinoa 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	Crema de puerro y patata Gallo al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
16	Sopa de pescado con arroz Tortilla de queso y ratatouille Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con verduras Pollo a la naranja y patata Profiteroles - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Brócoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	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
24	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha 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	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
31	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

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FESTIVO	
2	FESTIVO	
3	NO LECTIVO	
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 ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
10	Arroz con tomate Filete de pavo con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerro y patata Filete de pavo a la plancha con patatas vapor Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
14	Arroz de pollo y ajetes Ragout de morcillo con tomate y verduras Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	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
16	Sopa de pescado con arroz Tortilla de queso y ratatuelle Fruta - Pan	Verduras asadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías blancas ECO con verduras Pollo a la naranja y patata Profiteroles - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con verduras Lacón al horno con patata cocida Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
21	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con arroz Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
22	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Helado - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	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
24	Judías blancas ECO estofadas Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada 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
31	Espaguetis con tomate Pavo plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan