

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 10</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO  HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑÓN  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 623 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 94  CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 11</b> SOPA DE COCIDO CON <b>FIDEOS</b>  COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99  CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 12</b> CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA  FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 676 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 78  CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	<b>DÍA 13</b> FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE  BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 667 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 85  CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	<b>DÍA 14</b> ARROZ CON TOMATE  BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA  YOGUR - PAN  ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 77  CENA REPOLLO AL AJO ARRERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
<b>DÍA 17</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS  JUREL REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 80  CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	<b>DÍA 18</b> CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS  RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 700 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 106  CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	<b>DÍA 19</b> MACARRONES <b>ECOLÓGICOS</b> SALTEADOS CON VERDURAS  TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR - PAN  ENERGIA (Kcal.) 681 PROTEINAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 102  CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	<b>DÍA 20</b> PATATAS GUIADAS CON PUERRO  ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 699 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g) 80  CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	<b>DÍA 21</b> JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS  MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 679 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g) 106  CENA SOPA DE PASTA SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN
<b>DÍA 24</b> PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO  CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSAS DE TOMATE  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 675 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 89  CENA SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 25</b> CREMA DE CALABACÍN  MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 722 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g) 77  CENA ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 26</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL  HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS  YOGUR - PAN  ENERGIA (Kcal.) 707 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88  CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 27</b> SOPA DE FIDEOS <b>ECOLÓGICOS</b> , JAMÓN SERRRANO, PAVO Y HUEVO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 66  CENA CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 28</b> ESPAGUETIS <b>ECOLÓGICOS</b> CON CEBOLLA, SALSAS TOMATE Y QUESO  MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 669 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g) 98  CENA ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN
<b>DÍA 31</b> CREMA DE ZANAHORIA  CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 666 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g) 72  CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA 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 enero y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, mandarina y naranja. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGIA (Kcal.)	PROTEINAS (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%	52%



## ENERO

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Merluza al horno Yogur - Pan
11	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
12	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
13	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
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
24	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
25	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
28	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
31	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN HUEVO**

DÍA	MENÚ	CENAS
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
11	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
12	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
13	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
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
20	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
21	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
24	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
25	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
28	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
31	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan



## ENERO

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur de soja - Pan
11	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
12	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
13	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 de soja - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
17	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
24	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
25	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
28	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
31	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN LACTOSA**

<b>DÍA</b>	<b>MENÚ</b>	<b>CENAS</b>
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur sin lactosa - Pan
11	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
12	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
13	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
14	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
17	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
18	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
24	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
25	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
28	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
31	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

DÍA	MENÚ	CENAS
10	Brocoli salteado Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
11	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
12	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
13	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
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
17	Brocoli salteado Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
24	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
25	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
28	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
31	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN PESCADO**

DÍA	MENÚ	CENAS
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Nuggets de pollo con rodaja de tomate Yogur - Pan
11	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
12	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
13	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
14	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
17	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
18	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	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
24	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
25	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
27	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
28	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
31	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan