

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 9</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO</p> <p>HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑÓN</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 94</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <p>SOPA DE COCIDO CON <b>FIDEOS</b></p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <p>CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 676 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 78</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <p>FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE</p> <p>BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 77</p> <p><b>CENA</b></p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 16</b></p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN</p> <p>FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 647 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 64</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <p>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g.) 92</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 677 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 81</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 102</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE PESCADO SALCHICAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 20</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 649 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 23</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS</p> <p>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 693 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 80</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 24</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 106</p> <p><b>CENA</b></p> <p>VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <p>MACARRONES <b>ECOLÓGICOS</b> SALTEADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 681 PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 102</p> <p><b>CENA</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 26</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON PUERRO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g.) 80</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 27</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS</p> <p>MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 679 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g.) 106</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE PASTA SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 30</b></p> <p>PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSAS DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 89</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 31</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g.) 77</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN</p>			

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	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	679	15%	33%	52%



**ENERO**

**MENÚ SIN GLUTEN**

DÍA	MENÚ	CENAS
9	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
10	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
11	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
12	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
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
18	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
19	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	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
23	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
24	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	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
27	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan



## ENERO

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
10	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
11	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
12	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
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
18	Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
19	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	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
23	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
24	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
26	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
27	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan



## ENERO

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
9	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
10	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
11	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
12	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
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur de soja - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
18	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
19	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	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
23	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
24	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	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
27	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN LACTOSA**

DÍA	MENÚ	CENAS
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
16	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur sin lactosa - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
18	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
19	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	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
23	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
24	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	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
27	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Brocoli salteado Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
10	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	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
12	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
13	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Brocoli salteado con jamón serrano Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
18	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
19	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	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
23	Brocoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
24	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	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
27	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan



**ENERO**

**MENÚ SIN PESCADO**

DÍA	MENÚ	CENAS
9	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
10	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
11	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
12	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
13	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
16	Brocoli salteado con jamón serrano Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
17	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
19	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	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
23	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
24	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
25	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
26	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
27	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
30	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
31	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan