HOTAZA – MENÚ ESCOLAR



ENERO 2024

LUNES		MARTE	S	MIÉRCOL	ES	JUEVE	S	VIERNE	S
DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12	
LENTEJAS ESTOFADAS VERDURAS	CON	SOPA DE COCIDO CON	FIDEOS	CREMA DE JUDÍAS VERDI Y ZANAHORIA		FIDEUÁ ALICANTINA, J CALAMAR Y TO		ARROZ CON TOM	ATE
VERDURAS		COCIDO MADRILEÑ	CON	1 ZANAHUKIA		CALAMAR 1 10	WAIE	BOUCHONES DE ME	RLUZA
HUEVOS CON TOMATE, A		GARBANZOS, MORCILLO,	CHORIZO Y	FILETE MERLUZA ADOB		BROCHETA DE POLLO P		EMPANADOS CON ENS	ALADA D
BLANCO Y CHAMPIÑÓ	N	PATATA		LECHUGA, TOMATE	SOJA	ENSALADA DE LECHUO	A Y QUINOA	LECHUGA	
FRUTA - PAN		FRUTA Y LECHE -	PAN	FRUTA Y LECHE -	PAN	FRUTA- PA	N	YOGUR - PAN	1
ENERGÍA (Kcal.)	623	ENERGÍA (Kcal.)	670	ENERGÍA (Kcal.)	676	ENERGÍA (Kcal.)	659	ENERGÍA (Kcal.)	65
PROTEÍNAS (g.)	21	PROTEÍNAS (g.)	25	PROTEÍNAS (g.)	27	PROTEÍNAS (g.)	35	PROTEÍNAS (g.)	2
GRASA (g.) H. CARBONO (g.)	19 94	GRASA (g.) H. CARBONO (g.)	19 99	GRASA (g.) H. CARBONO (g.)	29 78	GRASA (g.) H. CARBONO (g.)	20 85	GRASA (g.) H. CARBONO (g.)	2 7
CENA —		——— CENA —		——— CENA —		CENA		CENA -	
PURÉ DE PUERROS Y PA	TATA	CREMA DE CALAB		ENSALADA DE PA		ENSALADA CAM		REPOLLO AL AJO AI	
ALITAS DE POLLO FRUTA - PAN		LOMO PLANCHA CON E YOGUR - PAN	NSALADA	JAMÓN COCIDO A LA P FRUTA - PAN	LANCHA	TRUCHA AL HO FRUTA - PA		CHULETA DE PAVO A LA FRUTA - PAN	
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19	
BRÓCOLI SALTEADO CON	JAMÓN	CREMA DE PUERROS Y Z	ANAHORIAS	SOPA DE VERDURAS CO	N ARROZ	ESPIRALES CON TOMA		JUDÍAS BLANCAS ECO	LÓGICAS
SERRANO						MEDITIZA MEUNIÉRE AL	HOBNO CON	ESTOFADAS CON VE	RDURAS
FRITURA DE PESCADO (CON	HAMBURGUESA DE TER	NERA CON	TORTILLA DE PATATA	S CON	MERLUZA MEUNIÉRE AI PATATAS AL V		JAMONCITOS DE PO	DLLO Y
LECHUGA Y MAÍZ		TOMATE Y PATATAS	FRITAS	CEBOLLA Y ENSALADA DI	LECHUGA			ENSALADA DE LECH	IUGA Y
FRUTA – PAN		FRUTA – PAN		Y SOJA FRUTA Y LECHE –	PAN	YOGUR - PA	IN .	ACEITUNA FRUTA Y LECHE -	PAN
						ENERGÍA (Kcal.)	687		
ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	647 24	ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	752 24	ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	677 22	PROTEÍNAS (g.) GRASA (g.)	27 19	ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	64 3
GRASA (g.)	33	GRASA (g.)	32	GRASA (g.)	29	H. CARBONO (g.)	102	GRASA (g.)	2
H. CARBONO (g.) CENA	64	H. CARBONO (g.) ————— CENA —	92	H. CARBONO (g.) ————— CENA —	81 	SOPA DE PESO		H. CARBONO (g.) CENA —	8
ESPINACAS CON JAMO	ÓΝ	ENSALADA MIX	ГА	ARROZ TOMAT	E	SALCHICHAS ENCE		CREMA DE PUER	ROS
ILETE DE TERNERA CON P. FRUTA - PAN	ATATAS	LENGUADO EN SA FRUTA - PAN	LSA	BACALAO AL HOR YOGUR - PAN	NO	FRUTA - PA	N	MERLUZA AL HO FRUTA - PAN	
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26	
LENTEJAS ECOLÓGICAS	CON	CREMA DE ZANAHORIA Y	ESPINACAS	MACARRONES ECOLO	GICOS	PATATAS GUISADAS C		JUDÍAS BLANCAS ECO	LÓGICAS
VERDURAS				SALTEADOS CON VER				ESTOFADAS	
ACALAO TEMPURA CON EN	ISALADA	RAGOUT DE MORCILLO O INTEGRAL	ON ARROZ	TORTILLA PATATA Y CHA	MPIÑONES	ESCALOPE DE POL	LO CON	MERLUZA MARINERA CO	Ν ΡΔΤΔΤ
DE LECHUGA Y REMOLA				CON ENSALADA DE LEG		ENSALADA DE LECHUG		AL VAPOR	
FRUTA Y LECHE – PA	N	FRUTA – PAN		TOMATE YOGUR – PAN		FRUTA Y LECHE	DAN	FRUTA – PAN	
		ENERGÍA (Kcal.)	700	TOGOK - PAN		PROTA I LEGIL	- FAN	PROTA - PAR	•
ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	693 30	PROTEÍNAS (g.) GRASA (g.)	24 19	ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	681 18	ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	699 25	ENERGÍA (Kcal.) PROTEÍNAS (g.)	67 2
GRASA (g.)	27	H. CARBONO (g.)	106	GRASA (g.)	22	GRASA (g.)	25 31	GRASA (g.)	1
H. CARBONO (g.)	83	CENA -		H. CARBONO (g.)	102	H. CARBONO (g.)	80	H. CARBONO (g.)	10
ALCACHOFAS SALTEAD	DAS	VERDURAS ASAD CALAMAR A LA PLA		PURÉ DE VERDUF	AS	ESPÁRRAGOS A LA		SOPA DE PAST	
AGOUT DE TERNERA CON		FRUTA - PAN		CABALLA CON TOMATE		MERLUZA AL H	DRNO	SALCHICHAS DE PAVO C	ON PATA
FRUTA - PAN		DÍA 00		FRUTA - PAN		FRUTA - PA	N	FRUTA - PAN	1
DÍA 29 ANACHE DE VERDURAS SA	LTEADO	DÍA 30 CREMA DE CALAB	a c í N	DÍA 31	AC CON				
CON CEBOLLA Y PAV		CREWIA DE CALAB	ACIN	LENTEJAS ECOLÓGIC VERDURAS Y ARROZ IN					
CANELONES DE ATÉNI	CON	MAGRO CON TOMATE Y	VEDDUBAS	HAMPIDOUESA DE DO	10.00				
CANELONES DE ATÚN O BECHAMEL Y SALSA DE TO		MAGRO CON TOWATE Y	* LRDUKA3	HAMBURGUESA DE PO TOMATE EN GAJ					
		EDUTA VI TOVI	DAN						
FRUTA- PAN		FRUTA Y LECHE -	FAN	YOGUR – PAN					
ENERGÍA (Kcal.)	675	ENERGÍA (Kcal.)	722	ENERGÍA (Kcal.)	707				
PROTEÍNAS (g.) GRASA (g.)	29 25	PROTEÍNAS (g.) GRASA (g.)	23 36	PROTEÍNAS (g.) GRASA (g.)	36 23				
H. CARBONO (g.)	89	H. CARBONO (g.)	77	H. CARBONO (g.)	88				
CENA —	_	——— CENA —	NAUGRI -	CENA —	ICHA				
SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATA	s	ENSALADA CON MAÍZ Z SARDINAS FRIT		BERENJENAS PLAN SALMÓN PLANCHA CON					
		FRUTA - PAN		FRUTA - PAN					

I Net

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza d bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <u>https://hotaza.com/estudio-nutricional/</u>

Durante el mes de enero y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.

Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.

_ \
Empresa Registrada
ER-0930/2005

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	681	16%	33%	52%



MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta sin gluten
8	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
9	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Ensalada de pasta sin gluten
10	Filete de merluza plancha con lechuga y tomate	Jamón york a la plancha
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Fideua sin gluten, judía verde y tomate	Crema de calabaza
11	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga	Bacalao al horno con verduras
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
12	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Brocoli salteado con jamón serrano	Arroz tres delicias
15	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
16	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
47	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
17	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
40	Pasta sin gluten con cebolla y tomate	Espárragos con salsa rosa
18	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Yogur - Pan Judias blancas estofadas con verduras	Fruta - Pan Champiñones al ajillo
19	Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao al horno
19	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
22	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
23	Ragout de morcillo con patatas fritas	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Pasta sin gluten salteada con verduras	Judías verdes con tomate
24	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta sin gluten
25	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
26	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
29	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
30	Magro con tomate verduras	Redondo de ternera asado
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas con verduras y arroz integral	Berenjena plancha
31	Hamburguesa de pollo con tomate en gajos	Lenguado al limón
31	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	IUgui - Faii	I I uta - Faii



MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
8	Filete de ternera, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
9	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Ensalada de pasta
10	Filete de merluza plancha con lechuga y tomate	Jamón york a la plancha
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
11	Fideua sin huevo, judía verde y tomate	Crema de calabaza
11	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga	Bacalao al horno con verduras
	Fruta - Pan Arroz con tomate	Yogur - Pan
12		Repollo al ajo arriero
12	Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Chuleta de pavo a la plancha
	Brocoli salteado con jamón serrano	Fruta - Pan Arroz tres delicias
15	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de ternera con patatas
15	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
16	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
10	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
17	Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
_,	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Pasta sin huevo con cebolla y tomate	Espárragos a la vinagreta
18	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas estofadas con verduras	Champiñones al ajillo
19	Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao al horno
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
22	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Pollo plancha con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
23	Ragout de morcillo con patatas fritas	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Pasta sin huevo salteada con verduras	Judías verdes con tomate
24	Hamburguesa con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
25	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
25	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
26	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
26	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Fruta - Pan Sopa de pollo
29	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
29	= -	
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
20	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
30	Magro con tomate verduras	Redondo de ternera asado
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas con verduras y arroz integral	Berenjena plancha
31	Hamburguesa de pollo con tomate en gajos	Lenguado al limón
	Yogur - Pan	Fruta - Pan



MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
8	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
9	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Ensalada de pasta
10	Filete de merluza plancha con lechuga y tomate	Jamón york (sin PLV) a la plancha
	Fruta - Pan Fideua alicantina, judía verde y tomate	Fruta - Pan Crema de calabaza
11	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga	Bacalao al horno con verduras
11	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
12	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Brocoli salteado con jamón serrano	Arroz tres delicias
15	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
16	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Trucha al horno
	Fruta - Pan	Yogur de soja - Pan
	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
17	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con vinagreta
18	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
	Judias blancas estofadas con verduras	Champiñones al ajillo
19	Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao al horno
13	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
22	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
23	Ragout de morcillo con patatas fritas	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
24	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
25	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
25	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
26	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
20	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
29	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
30	Magro con tomate verduras	Redondo de ternera asado
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas con verduras y arroz integral	Berenjena plancha
31	Hamburguesa de pollo con tomate en gajos	Lenguado al limón
91	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Γιατα - Γαπ	TTULU T AII



MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
8	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
9	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Ensalada de pasta
10	Filete de merluza plancha con lechuga y tomate	Jamón york (sin lactosa) a la plancha
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Fideua alicantina, judía verde y tomate	Crema de calabaza
11	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga	Bacalao al horno con verduras
	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
4.2	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
12	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
15	Brocoli salteado con jamón serrano	Arroz tres delicias
15	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan Ensalada completa
16	Crema de puerros y zanahorias	Trucha al horno
10	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
17	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
1/	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con vinagreta
18	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
10	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas estofadas con verduras	Champiñones al ajillo
19	Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao al horno
13	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
22	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
23	Ragout de morcillo con patatas fritas	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
24	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
25	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas ECO estofadas	Espárragos a la plancha
26	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
29	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
30	Magro con tomate verduras	Redondo de ternera asado
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas con verduras y arroz integral	Berenjena plancha
31	Hamburguesa de pollo con tomate en gajos	Lenguado al limón
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
	togui de Soja - Pali	riuld - Pall



MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
	Brocoli salteado	Sopa de pasta
8	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Merluza al horno
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Sopa de ave con fideos	Puré de verduras
9	Morcillo con tomate	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Ensalada de pasta
10	Filete de merluza plancha con lechuga y tomate	Jamón york a la plancha
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Fideua alicantina, judía verde y tomate	Crema de calabaza
11	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga	Bacalao al horno con verduras
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
12	Arroz con tomate	Repollo al ajo arriero
12	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
15	Brocoli salteado con jamón serrano	Arroz tres delicias (sin guisantes)
15	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de ternera con patatas
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
16	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa Trucha al horno
10	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	
	Fruta - Pan Sopa de verduras con arroz	Yogur - Pan Ensalada mixta
17		
17	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria Fruta - Pan
	Fruta y Leche - Pan Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con salsa rosa
18	Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
10	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones con tomate	Champiñones al ajillo
19	Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao al horno
19	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Brocoli salteado	Alcachofas salteadas
22	Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
23	Ragout de morcillo con patatas fritas	Lenguado en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
24	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
25	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Acelgas rehogadas	Espárragos a la plancha
26	Merluza al horno con patatas al vapor	Merluza a la plancha
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Sopa de pollo
29	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
30	Magro con tomate verduras	Redondo de ternera asado
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Arroz blanco con verduras	Berenjena plancha
31	Hamburguesa de pollo con tomate en gajos	Lenguado al limón
31	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	TOBUL TUIL	Truck - Fall



MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento	Sopa de pasta
8	Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon	Nuggets de pollo con rodaja de tomate
	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
9	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	Pechuga a la plancha con calabacín rebozado
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
40	Crema de judías verdes, patata y zanahoria	Ensalada de pasta
10	Pavo a la plancha con lechuga y tomate	Jamón york a la plancha
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
11	Fideua alicantina, judía verde y tomate	Crema de calabaza
11	Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga	Ternera al horno con verduras
	Fruta - Pan Arroz con tomate	Yogur - Pan Repollo al ajo arriero
12	Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo a la plancha
12	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Brocoli salteado con jamón serrano	Arroz tres delicias
15	Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y maíz	Filete de ternera con patatas
13	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Crema de puerros y zanahorias	Ensalada completa
16	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	Salchichas al horno con ensalada
10	Fruta - Pan	Yogur - Pan
	Sopa de verduras con arroz	Ensalada mixta
17	Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate	Pollo en pepitoria
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Espirales con cebolla y tomate	Espárragos con salsa rosa
18	Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas	Filete de ternera con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
	Judias blancas estofadas con verduras	Champiñones al ajillo
19	Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Chuleta de pavo al horno
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Lentejas ECO con verduras	Alcachofas salteadas
22	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha	Tortilla francesa con tomate
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria y espinacas	Puré de verduras
23	Ragout de morcillo con patatas fritas	Cinta de lomo en salsa
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Macarrones salteados con verduras	Judías verdes con tomate
24	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga	Salchichas de pavo con patatas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan
25	Patatas guisadas con puerro	Sopa de pasta
25	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas de pavo con patatas
	Fruta y Leche - Pan Judias blancas ECO estofadas	Fruta - Pan
26	Lomo a la plancha con patatas al vapor	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada
20	Fruta - Pan	·
	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo	Fruta - Pan Sopa de pollo
29	Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
23	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
30	Magro con tomate verduras	Redondo de ternera asado
30		
	Fruta y Leche - Pan	Fruta - Pan
24	Lentejas con verduras y arroz integral	Berenjena plancha
31	Hamburguesa de pollo con tomate en gajos	Pollo al horno con verduritas
	Yogur - Pan	Fruta - Pan