HOTAZA - MENU ESCOLAR

FEBRERO 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 ESPAGUETIS CARBONARA ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 91 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	**DIA 2** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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 PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	**DIA 3** PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 718 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91 CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 4** CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y QUESITO - PAN ENERGIA (Kcal.) 620 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 77 CENA SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN	**DIA 5** JUDIAS PINTAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 103 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DIA 8 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 702 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 97 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERA FRUTA - PAN	**DIA 9** CREMA DE CALABACIN MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 832 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 42 H. CARBONO (g.) 90 CENA ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA REDONDO DE TERNERA ASADO FRUTA - PAN	**DIA 10** LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY GELATINA DE FRESA - PAN ENERGIA (Kcal.) 663 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 104 CENA BERENJENA PLANCHA POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS YOGUR - PAN	**DIA 11** SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 584 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 61 CENA CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	**DIA 12** PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y PAVO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 755 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 35 H. CARBONO (g.) 81 CENA ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DIA 15 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	**DIA 16** JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 660 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	**DIA 17** CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 84 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	**DIA 18** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 672 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 97 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 19** FIESTA
DIA 22 FIESTA	**DIA 23** MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 701 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 97 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	**DIA 24** JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 677 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	**DIA 25** CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 609 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 73 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 26** GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALDA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 628 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 78 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN

El personal de Hotaza pone a su disposición, información relativa a alérgenos. En cumplimiento del Reglamento UE 1169/2011

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEINAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (U.C.M.)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación comida - 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	674	16%	31%	52%

FEBRERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Pasta sin gluten salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin y patatas Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	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
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	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
26	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan

FEBRERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	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
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	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 Fruta - Pan
5	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche de soja - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	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
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis carbonara Abadejo Orly con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Acelgas rehogadas Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Arroz blanco con verduras Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espinacas con jamón San jacobo con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	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
26	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Pavo a la plancha con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón San jacobo con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	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
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan