LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
ESPAGUETIS CARBONARA	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	PAELLA VALENCIANA CON POLLO	CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO	JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE	COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS.	Y VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE	CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON
LECHUGA Y ACEITUNAS	MORCILLO, CHORIZO Y PATATA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS	LECHUGA	ARROZ BLANCO
FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	YOGUR - PAN	FRUTA Y QUESITO - PAN	FRUTA - PAN
		TOGUR- PAN		
ENERGIA (Kcal.) 680	ENERGIA (Kcal.) 670	ENERGIA (Kcal.) 718	ENERGIA (Kcal.) 620	ENERGIA (Kcal.) 659
PROTEINAS (g.) 35	PROTEINAS (g.) 25	PROTEINAS (g.) 35	PROTEINAS (g.) 20	PROTEINAS (g.) 32
GRASA (g.) 20	GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99	GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91	GRASA (g.) 26	GRASA (g.) 14
H. CARBONO (g.) 91	H. CARBONO (g.) 99	H. CARBONO (g.)	H. CARBONO (g.) 77	H. CARBONO (g.) 103
CENA	CENA ———	CENA ——	CENA	CENA ——
ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL FRITA - PAN	VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRITA - PAN	ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRIITA - PAN
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON	CREMA DE CALABACIN		SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN	PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE
BACON	MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS	FOGONERO AL HORNO CON	SERRANO, PAVO Y HUEVO	PAVO
MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE	FRUTA - PAN INTEGRAL	ZANAHORIAS BABY	ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA	ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITA
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN		GELATINA DE FRESA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN
ENERGIA (Kcal.) 702	ENERGIA (Kcal.) 832	ENERGIA (Kcal.) 663	ENERGIA (Kcal.) 584	ENERGIA (Kcal.) 755
PROTEINAS (g.) 27	PROTEINAS (g.) 22	PROTEINAS (g.) 29	PROTEINAS (g.) 27	PROTEINAS (g.) 29
GRASA (g.) 23	GRASA (g.) 42	GRASA (a.) 14	GRASA (g.) 24	GRASA (g.) 35
H. CARBONO (g.) 97	H. CARBONO (g.) 90	H. CARBONO (g.) 104	H. CARBONO (g.) 61	H. CARBONO (g.) 81
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
JUDÍAS VERDES CON TOMATE	ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA	BERENJENA PLANCHA	CREMA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE
AMBURGUESA CON PATATAS PANADERA FRUTA - PAN	REDONDO DE TERNERA ASADO FRUTA - PAN	POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS YOGUR · PAN	SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
RROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	
BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE	TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y	FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y	COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS,	
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN	CEBOILA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN	FRUTA Y LECHE - PAN	MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL	
FOGUR - PAN	PRUIA - PAN	FRUIA FLECHE - PAN	PROTA T LECHE - PAN INTEGRAL	FIESTA
				FIESIA
PROTEINAS (g.) 28	PROTEINAS (q.) 660	PROTEINAS (q.) 651	PROTEINAS (q.) 672	
PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27	PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 23	PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23	PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20	
H. CARBONO (g.) 73	H. CARBONO (g.) 88	H. CARBONO (g.) 84	H. CARBONO (g.) 97	
CENA	CENA	CENA	CENA	
SOPA DE ESTRELLAS	VERDURAS ASADAS	GUISANTES CON JAMÓN	CHAMPIÑONES REHOGADOS	
POLLO AL LIMÓN	MERO A LA VIZCAÍNA	SAN JACOBO CON ENSALADA	SEPIA A LA PLANCHA	
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
	MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS	CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDUR
	TOMATE Y QUESO	POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL	ZANAHORIA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALDA DE
	SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y	YOGUR - PAN	FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON	LECHUGA
	ZANAHORIA		LECHUGA, TOMATE Y SOJA	FRUTA - PAN
FIFCTA	FRUTA - PAN	89 95 00	FRUTA Y LECHE - PAN	
FIESTA	ENERGIA (Kcal.) 701	ENERGIA (Kcal.) 677	ENERGIA (Kcal.) 609	ENERGIA (Kcal.) 628
	PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22	PROTEINAS (g.) 36	PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25	PROTEINAS (g.) 27
	GRASA (a.) 22 H. CARBONO (g.) 97	GRASA (c.) 14 H. CARBONO (g.) 102	GRASA (a.) 25 H. CARBONO (g.) 73	GRASA (a.) 23 H. CARBONO (g.) 78
	CENA	CENA	CENA ——	CENA
	PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA	ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA	LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS
	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	FRUTA - PAN	YOGUR - PAN
				00000000
	0000000000			
		00 00 00		
	0 0		0 0	.0 0
	0.0		0 0	0.0
	00 00 00			0 0 0 0
	Parties to the Parties of the Partie	The second second second second second		
			10000000000000	
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • •
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••

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%



MENÚ SIN GLUTEN

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



MENÚ SIN HUEVO

Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Abadis pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Pasta sin huevo solatea de lechuga Fruta - Pan Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabazia, patata fritas Fruta - Pan Crema de calabacin Pasta sin huevo salteada con bacon Sopa de pasta Fruta - Pan Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Pasta sin huevo salteada con bacon Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de calabacin Pasta sin huevo salteada con bacon Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan Crema de calabacin Redondo de ternera asado Yogur - Pan Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Yogur - Pan Fruta - Pan Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Fruta	
Fruta - Pan Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Atamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Pasta son verduras y arroz Berenjena plancha Fruta - Pan Crema de de calabacin Panache de verduras y arroz Panache de verduras y arroz Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con pollo y gambas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Panache de verduras y condicate y maiz Fruta - Pan Panache de verduras y arroz Pollo al limón Fruta - Pan Panache de verduras y arroz Pollo al limón Fruta - Pan Panache de verduras y arroz Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Fruta - Pan Panache de verduras y arroz Pollo al limón Fruta - Pan Panache de verduras y arroz Pollo al limón Fruta - Pan	
Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Sopa de pasta Fruta - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Sopa de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Sopa de pasta Fruta - Pan Merluza a la plancha Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza a la horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Alagor con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Lentejas con verduras y arroz Degonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Pruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Fruta - Pan	
2 Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan Paella valenciana con pollo y verduras Nerluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Sopa de pasta Pata y Quesito - Pan Judias blancas arroz Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan Judias blancas estofadas Fruta - Pan Caballa en escabeche con tomate natura Fruta - Pan Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan Fruta - Pan Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan Pata sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Berenjena plancha Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Grema de zanahoria Guisantes con jamón Germa de zanahoria Guisantes con jamón	
Fruta - Pan Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Calamar a la plancha Yogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Sopa de pasta Fruta - Pan Sorruta - Pan Judias pintas con verduras Somo de pasta Fruta - Pan Judias pintas con verduras Somo de pasta Fruta - Pan Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Merluza al horno con arroz blanco Fruta - Pan Redondo de ternera asado Fruta - Pan Lentejas con verduras y arroz Delatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Panache de verduras con tomate y pavo Pello estofado con arroz integral Panache de verduras con tomate y pavo Pello estofado con arroz integral Sopa de picadillo, forma con con salada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pello estofado con arroz integral Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Arroz caldoso con pollo y gambas Parua - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pello estofado con arroz integral Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Fruta - Pan Pruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Pruta - Pan Fruta - P	
Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Al Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Sardinas fritas Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
Merluza al horno con patatas al vapor Calamar a la plancha Yogur - Pan Fruta - Pan	
Tyogur - Pan Crema de calabaza, patata y puerro Albamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Grema de zanahoria Guisantes con jamón	
A Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al la plancha Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Pollo estofado con arroz integral Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo estofados con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
Fruta y Quesito - Pan Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Merluza al horno con ensalada fritas Fruta - Pan Crema de calabacin Merluza - Redondo de ternera asado Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndígas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Fruta - Pan Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
Sudias pintas con verduras Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan	
Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Panacha de verduras con tomate y pavo Panacha de verduras y arroz integral Panacha de verduras y jamón serrano integral integ	
Fruta - Pan Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías verdes con tomate Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan Fruta - Pan	
Fruta - Pan Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón Gresa de ruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Gresa de con maiz y zanahoria Ensalada con maiz y zanahoria Ensalada con maiz y zanahoria Ensalada con maiz y zanahoria	
Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con rodaja de tomate Pavo plancha con rodaja de tomate Pruta - Pan Judías blancas estofadas Pruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
9 Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Lentejas con verduras y arroz Berenjena plancha Lenguado al limón Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Gredado de ternera asado Yogur - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Gredado de ternera asado Yogur - Pan Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Fruta - Pan integral Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Yogur - Pan Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan Ensalada de lechuga Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
10 Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan Pruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Lenguado al limón Yogur - Pan Ensalada de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Sardinas fritas Fruta - Pan Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Salmón a la plancha Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Fruta - Pan Mero a la vizcaína Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Fruta - Pan Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan Pruta - Pan Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Fruta - Pan Mero a la vizcaína Fruta - Pan Guisantes con jamón	
12 Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan Fruta - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Sopa de estrellas Pollo al limón Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Salmón a la plancha Fruta - Pan Fruta - Pan Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Fruta y leche - Pan Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Crema de zanahoria Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de zanahoria Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan Fruta - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de zanahoria Pollo al limón Fruta - Pan Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Yogur - Pan Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de zanahoria Fruta - Pan Guisantes con jamón	
Judías blancas estofadas Verduras asadas Pavo plancha con rodaja de tomate Mero a la vizcaína Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
16 Pavo plancha con rodaja de tomate Mero a la vizcaína Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
Fruta - Pan Fruta - Pan Crema de zanahoria Guisantes con jamón	
17 Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Cinta de lomo con ensalada	
Fruta y leche - Pan Yogur - Pan	
Sopa de cocido con fideos sin huevo Champiñones rehogados	
18 Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Sepia a la plancha	
Fruta y leche - Pan integral Fruta - Pan	
19 FIESTA FIESTA	
TIESTA	
22 FIESTA FIESTA	
Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Puré de puerros y patatas	
23 Merluza plancha con lechuga y zanahoria Cinta de lomo plancha con ensalada	
Fruta - Pan Fruta - Pan	
Judías pintas con verduras Sopa de fideos Pollo estafado con agraz integral Magra a la jardinara	
Pollo estofado con arroz integral Magro a la jardinera	
Yogur - Pan Fruta - Pan Crema de judías verdes, patata y zanahoria Ensalada de pasta	
25 Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Jamón york a la plancha	
Fruta y Leche - Pan Fruta - Pan	
Garbanzos estofados con verdura Lombarda con patatas	
26 Filete de ternera con ensalada de lechuga Merluza en salsa verde	
Fruta - Pan Yogur - Pan	



MENU SIN PLV

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



MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
*	Espaguetis con tomate	Alcachofas salteadas
1	Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas	Ragout de ternera con tomate
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos	Puré de verduras
2	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata	Caballa en escabeche con tomate natural
	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
_	Paella valenciana con pollo y verduras	Verduras asadas
3	Merluza al horno con patatas al vapor	Calamar a la plancha
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas
4	Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Judias pintas con verduras	Espárragos a la plancha
5	Contra de pollo al horno con arroz blanco	Merluza a la plancha
,	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Espirales tricolor salteados con bacon	Judías verdes con tomate
8	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Costillas asadas
Ŭ	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de calabacin	Ensalada con maiz y zanahoria
9	Magro con tomate y patatas fritas	Redondo de ternera asado
	Fruta - Pan integral	Yogur sin lactosa - Pan
	Lentejas con verduras y arroz	Berenjena plancha
10	Fogonero al horno con zanahorias baby	Lenguado al limón
	Gelatina de fresa - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano	Crema de tomate
11	Albóndigas de ternera jardinera	Sardinas fritas
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Panache de verduras con tomate y pavo	Ensalada de lechuga con tomate
12	Pollo estofado con arroz integral	Salmón a la plancha
	Fruta y leche de soja - Pan	Fruta - Pan
45	Arroz caldoso con pollo	Sopa de estrellas
15	Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz	Pollo al limón
	Yogur de soja - Pan Judías blancas estofadas	Fruta - Pan Verduras asadas
16	Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate	Mero a la vizcaína
10	Fruta - Pan	Fruta - Pan
	Crema de zanahoria	Guisantes con jamón
17	Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate	Cinta de lomo con ensalada
17	Fruta y leche de soja - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	Sopa de cocido con fideos	Champiñones rehogados
18	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata	Sepia a la plancha
	Fruta y leche de soja - Pan integral	Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
	Macarrones con cebolla y salsa de tomate	Puré de puerros y patatas
23	Merluza plancha con lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con cebolla
	Fruta - Pan	Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras	Sopa de fideos
24	Pollo estofado con arroz integral	Magro a la jardinera
	Yogur de soja - Pan	Fruta - Pan Ensalada de pasta
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate	Jamón york (sin lactosa) a la plancha
25	Fruta y Leche de soja - Pan	Fruta - Pan
	Garbanzos estofados con verdura	Lombarda con patatas
26	Tortilla francesa con ensalada de lechuga	Merluza en salsa verde
23	Fruta - Pan	Yogur sin lactosa - Pan
	11444 1411	i ogai om lactosa i an



MENÚ SIN LEGUMBRE

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



MENÚ SIN PESCADO

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