

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g) 80 CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 2 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g) 87 CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 3 ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA HELADO – PAN INTEGRAL ENERGÍA (Kcal.) 619 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 66 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 6 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g) 92 CENA REPOLLO AL AJO ARRIBERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 776 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 91 CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	DÍA 8 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR – PAN ENERGÍA (Kcal.) 718 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 91 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN	DÍA 9 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 80 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 10 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 730 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g) 106 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN
DÍA 13 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 95 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	DÍA 14 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	DÍA 15 ENSALADA DE GARBANZOS CON QUINOA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 695 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 83 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 16 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 676 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 78 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 17 ENSALADA DE PASTA CON PAVO, TOMATE Y ACEITUNA NEGRA POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL HELADO – PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g) 83 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN
DÍA 20 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 618 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 86 CENA ENSALADA COMPLETA LOMO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 21 ENSALADA CAMPERA HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 102 CENA SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	DÍA 22 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99 CENA CREMA DE CALABAZA BACALAO AL HORNO CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 23 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g) 91 CENA REPOLLO AL AJO ARRIBERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 24 ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS HELADO – PAN ENERGÍA (Kcal.) 696 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g) 66 CENA CREMA DE PUERROS HUEVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN

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

Durante el mes de junio y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, sandía y melón. 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	673	16%	33%	51%



JUNIO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Sopa de fideos Pollo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
3	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
6	Pasta sin gluten salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
7	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
8	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salmón a la plancha Yogur - Pan
13	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
15	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
16	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
17	Ensalada de pasta sin gluten con pavo, tomate y aceituna Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
22	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
23	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Ensalada mixta Hamburguesa sin gluten con patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Sopa de fideos Pollo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
3	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
6	Pasta sin huevo salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
7	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
8	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
13	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
14	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
15	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
16	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
17	Ensalada de pasta sin huevo con pavo, tomate y aceituna Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada campera Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
22	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
23	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Ensalada mixta sin huevo Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Fruta - Pan



JUNIO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Sopa de fideos Pollo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
3	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
6	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
7	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
8	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
13	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
15	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
16	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
17	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
22	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
23	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de fideos Pollo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
3	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
6	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
7	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
8	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	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 Yogur sin lactosa - Pan
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
13	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
15	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
16	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
17	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
22	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
23	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Yogur de soja - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de fideos Pollo a la plancha Fruta - Pan
2	Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
3	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
6	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
7	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
8	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
9	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
10	Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
13	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
15	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
16	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
17	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
20	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
22	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
23	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de puerros , patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Sopa de fideos Pollo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduras Fruta - Pan
3	Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Helado - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
6	Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
7	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
8	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
9	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
10	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Cinta de lomo con verduras Yogur - Pan
13	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
14	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
15	Ensalada de garbanzos con quinoa, maíz y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
16	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
17	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Pollo estofado con arroz integral Helado - Pan	Espárragos a la plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada campera Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta y Leche - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
22	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
23	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
24	Ensalada mixta sin atún Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan