

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 1</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO</p> <p>PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 618 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 86</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 2</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 80</p> <p><b>CENA</b></p> <p>COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 3</b></p> <p>SOPA DE COCIDO CON <b>FIDEOS</b></p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CHAMPIONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 659 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 77</p> <p><b>CENA</b></p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	
<p><b>DÍA 7</b></p> <p>COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL</p> <p>FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 61</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 8</b></p> <p>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 92</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 9</b></p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 683 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 74</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <p>ESPIRALES <b>BIO</b> CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 102</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE PESCADO SALCHICAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 743 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 92</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 14</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 680 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 80</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 15</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 106</p> <p><b>CENA</b></p> <p>VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 16</b></p> <p>MACARRONES <b>ECOLÓGICOS</b> SALTEADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIONES CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 681 PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 102</p> <p><b>CENA</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON PUERRO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g) 80</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS</p> <p>MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 679 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g) 106</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE PASTA SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 21</b></p> <p>PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 89</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 22</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g) 77</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 23</b></p> <p>LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS</p> <p>YOGUR – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88</p> <p><b>CENA</b></p> <p>BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 24</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS <b>ECOLÓGICOS</b>, JAMÓN SERRRANO, PAVO Y HUEVO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 651 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 66</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <p>ESPAGUETIS <b>ECOLÓGICOS</b> CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g) 98</p> <p><b>CENA</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 27</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g) 72</p> <p><b>CENA</b></p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 28</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 660 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88</p> <p><b>CENA</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 29</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 93</p> <p><b>CENA</b></p> <p>GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 30</b></p> <p>SOPA DE COCIDO CON <b>FIDEOS</b></p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99</p> <p><b>CENA</b></p> <p>CHAMPIONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	

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

Durante el mes de marzo y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, fresa, plátano, pera y naranja. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	682	15%	33%	51%

**MARZO**  
**MENÚ SIN GLUTEN**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	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
3	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
4	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
10	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
31	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan



## MARZO

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	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
3	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
4	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
10	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
31	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENU SIN PLV**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	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
3	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
4	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Yogur de soja - Pan
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
31	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENÚ SIN LACTOSA**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	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
3	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
4	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Yogur sin lactosa - Pan
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche de soja - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Judías blancas ECO estofadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
31	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan



**MARZO**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	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
3	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
4	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Limanda al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Macarrones con tomate Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Brocoli salteado Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
29	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan
31	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan





**MARZO**

**MENÚ SIN PESCADO**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	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
3	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
4	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
7	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
10	Espirales con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Lentejas ECO con verduras Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y Leche - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
15	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Judías blancas ECO estofadas Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
21	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate Pollo plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
28	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
29	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
30	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan
31	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan