

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1 FESTIVO	DÍA 2 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 691 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 95 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	DÍA 3 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 719 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	DÍA 4 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA 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	DÍA 5 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA - 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
DÍA 8 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 618 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 86 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 9 FESTIVO	DÍA 10 PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 667 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g) 101 CENA SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	DÍA 11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 603 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g) 94 CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 12 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 77 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 15 COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 652 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 61 CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 16 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 762 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 92 CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	DÍA 17 SOPA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 610 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g) 76 CENA ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 18 ESPIRALES BIO CON TOMATE Y QUESO LIMANDA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 687 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 102 CENA SOPA DE PESCADO SALCHICAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN	DÍA 19 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g) 85 CENA CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 22 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS JUREL REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 613 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 75 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 23 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 700 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 106 CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 24 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 681 PROTEINAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 102 CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	DÍA 25 PATATAS GUIADAS CON PUERRO SALTEADOS CON VERDURAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 632 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 76 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 26 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 679 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g) 106 CENA SOPA DE PASTA SALCHICAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 29 PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 675 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 89 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 30 CREMA DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 655 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 72 CENA ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS 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 noviembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGIA (Kcal.)	PROTEINAS (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	659	15%	33%	52%



¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú noviembre 2021

Nos gustaría que conocieseis un poco las carnes con las que trabajamos: ¿Cómo llegan al centro?, ¿Cómo se elaboran? y ¿Cuál es el resultado final?

Las carnes que compramos (Pollo, ternera y cerdo) llegan al colegio frescas en transporte refrigerado y se terminan de preparar y elaborar en la cocina del colegio.

Las hamburguesas y albóndigas, al elaborarse con carne picada, son congeladas por normativa higiénico-sanitaria. Son de primera calidad. Por ejemplo, las hamburguesas de pollo, son de pollo amarillo certificado.

El ragout siempre lo hacemos con morcillo, que es una parte de la ternera muy jugosa. Así evitamos que se les "haga bola" ya que es más fácil de masticar.



Platos rápidos y saludables

BACALAO AL HORNO CON TOMATES ASADOS

En una bandeja de horno pondremos tomates ya limpios. Añadiremos aceite de oliva y muy poquita sal. También se puede añadir cualquier hierba aromática que tengáis a mano por casa para dar un toque diferente (Albahaca, orégano, ajo en polvo,...)

Precalentamos el horno a 180° y asamos. El tiempo aproximado de cocción es de 25 minutos. Se puede salsear el pescado con el jugo que sueltan los tomates asados.

El bacalao lo asaremos en el horno durante 10-15 minutos dependiendo del tamaño. Lo añadiremos a la misma bandeja de los tomates y calcularemos para sacarlo todo a la vez. Consejo: Si el bacalao es congelado, es muy importante descongelar y escurrir bien el agua que suelta. No añadiremos sal, ya que suele venir a punto de sal.



Tentenpié para el recreo

Os proponemos un listado con ejemplos de alimentos que podéis preparar para el recreo. Lo ideal sería poder contar con un recipiente reutilizable que se pueda guardar en la mochila y que vaya cerrado herméticamente

- Rollitos de jamón o pavo cocido pan tostado o colines.
- Sándwich.
- Tomates cherries.
- Mini Brick de leche.
- Pimiento rojo cortado en tiras.
- Galletas con bajo contenido en azúcar.
- Plátano.
- Pepino cortado en tiras.
- Tortitas de maíz.
- Queso.
- Barritas de cereales.
- Zanahoria cortada en tiras.
- Manzana y pera cortada con unas gotitas de limón para que no se oxide
- Yogur líquido.
- Frutos secos.
- Uvas.
- Mandarina.
- Naranja.

Dependiendo de la edad y el tamaño de la ración, todos estos alimentos se pueden combinar de la manera que creas más conveniente.

NOVIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
3	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
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
5	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
8	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
9	FIESTA	FIESTA
10	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan
18	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
19	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	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
25	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
26	Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan



NOVIEMBRE MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
3	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
4	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
5	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
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan
18	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
19	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Pollo plancha con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
25	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
26	Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan



NOVIEMBRE
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
3	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
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
5	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
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur de soja - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur de soja - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur de soja - Pan
18	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
19	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	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
25	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
26	Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
3	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
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
5	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
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur sin lactosa - Pan
12	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
15	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
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur sin lactosa - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur sin lactosa - Pan
18	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
19	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Lentejas ECO con verduras Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	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
25	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
26	Garbanzos estofados con verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
3	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
4	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
5	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
8	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
11	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Yogur - Pan
12	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan
18	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
19	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
22	Brocoli salteado Jurel plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	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
25	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
26	Acelgas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
2	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
3	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
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
5	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
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Yogur - Pan
12	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
15	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
16	Crema de puerros y zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada completa Salchichas al horno con ensalada Yogur - Pan
17	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Pollo en pepitoria Yogur - Pan
18	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
19	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
22	Lentejas ECO con verduras Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla francesa con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria y espinacas Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Puré de verduras Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
24	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
25	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
26	Garbanzos estofados con verduras Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
29	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
30	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan