

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 |
| | | ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA | BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO | SOPA DE COCIDO CON FIDEOS |
| | FIESTA | SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA | ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO | COCIDO MADRILEÑO CON GRANANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA |
| | | FRUTA - PAN | FRUTA - PAN | FRUTA Y LECHE - PAN |
| | | ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 95 | ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g) 72 | ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99 |
| | | CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN | CENA ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN | CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN |
| DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 |
| COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL | CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS | | SOPA DE VERDURAS CON ARROZ | ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO |
| FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ | HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS | FIESTA | TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA | MERLUZA MEUNIÉRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR |
| FRUTA - PAN | FRUTA - PAN | | FRUTA Y LECHE - PAN | YOGUR - PAN |
| ENERGÍA (Kcal.) 652 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 61 | ENERGÍA (Kcal.) 752 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g) 92 | | ENERGÍA (Kcal.) 677 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 81 | ENERGÍA (Kcal.) 687 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 102 |
| CENA ESPINACAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN | CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN | | CENA ARROZ TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN | CENA SOPA DE PESCADO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN |
| DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 |
| LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS | CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS | MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS | PATATAS GUIADAS CON PUERRO | SOPA DE COCIDO CON FIDEOS |
| JUREL REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA | RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL | TORTILLA PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | COCIDO MADRILEÑO CON GRANANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA |
| FRUTA Y LECHE - PAN | FRUTA - PAN | YOGUR - PAN | FRUTA Y LECHE - PAN | FRUTA Y LECHE - PAN |
| ENERGÍA (Kcal.) 680 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g) 80 | ENERGÍA (Kcal.) 700 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 106 | ENERGÍA (Kcal.) 681 PROTEÍNAS (g.) 18 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 102 | ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g) 80 | ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99 |
| CENA ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN | CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN | CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN | CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN | CENA CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN |
| DÍA 21 | DÍA 22 | DÍA 23 | DÍA 24 | DÍA 25 |
| PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO | CREMA DE CALABACÍN | LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL | SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS , JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO | ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO |
| CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE | MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS | HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS | ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO | MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ |
| FRUTA - PAN | FRUTA Y LECHE - PAN | YOGUR - PAN | FRUTA Y LECHE - PAN | FRUTA - PAN |
| ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 89 | ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g) 77 | ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88 | ENERGÍA (Kcal.) 651 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 66 | ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g) 98 |
| CENA SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN | CENA ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN | CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN | CENA CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN | CENA ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN |
| DÍA 28 | DÍA 29 | DÍA 30 | | |
| CREMA DE ZANAHORIA | JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS | | |
| CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS | TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE | FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | | |
| FRUTA - PAN | FRUTA - PAN | FRUTA Y LECHE - PAN | | |
| ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g) 72 | ENERGÍA (Kcal.) 660 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88 | ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 93 | | |
| CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN | CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN | CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA 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 | 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 | 688 | 15% | 34% | 51% |

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 | 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 |
| 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 | FIESTA | FIESTA |
| 10 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan |
| 11 | Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 14 | Lentejas ECO con verduras Jurel 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 | 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 |
| 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 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 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 maíz 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 |



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 | 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 |
| 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 | FIESTA | FIESTA |
| 10 | Sopa de verduras con arroz Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan |
| 11 | Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 14 | Lentejas ECO con verduras Jurel 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 | 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 |
| 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 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 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 maíz 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 |



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 | 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 |
| 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 | FIESTA | FIESTA |
| 10 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan |
| 11 | Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 14 | Lentejas ECO con verduras Jurel 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 | 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 |
| 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 |



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 | 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 |
| 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 | FIESTA | FIESTA |
| 10 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan |
| 11 | Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan | Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 14 | Lentejas ECO con verduras Jurel 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 | 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 |
| 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 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 maíz 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 |

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 fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural 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 | FIESTA | FIESTA |
| 10 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan |
| 11 | Espirales con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan | Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 14 | Brocoli salteado Jurel 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 | Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan | Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural 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 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 maíz 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 jacobito con ensalada 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 | 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 |
| 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 | FIESTA | FIESTA |
| 10 | Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan | Ensalada mixta Pollo en pepitoria Fruta - Pan |
| 11 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 jacobito con ensalada Yogur - Pan |