

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1 JUDÍAS MORADAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g) 103 ----- CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 4 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 5 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	DÍA 6 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 707 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88 ----- CENA BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 7 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS , JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADOS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 66 ----- CENA CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 669 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g) 98 ----- CENA ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 11 DÍA NO LECTIVO	DÍA 12 FESTIVO	DÍA 13 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 666 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g) 72 ----- CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 14 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 731 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 93 ----- CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 15 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 CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 18 MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 684 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 88 ----- CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN	DÍA 19 SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS LACÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 611 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g) 89 ----- CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 20 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA FOGONERO A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 602 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 75 ----- CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 21 JUDÍAS MORADAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 605 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g) 87 ----- CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 22 ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 641 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 76 ----- CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 25 ESPIRALES TRICOLOR BIO SALTEADOS CON BACON ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 668 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g) 92 ----- CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 26 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 776 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 91 ----- CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	DÍA 27 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 718 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 91 ----- CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN	DÍA 28 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 623 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 80 ----- CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 29 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 663 PROTEINAS (g.) 34 GRASA (g.) 13 H. CARBONO (g) 101 ----- CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN

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

Durante el mes de octubre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano y pera. 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	664	16%	31%	53%

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Menú octubre 2021

Durante el mes de octubre, seguiremos descubriendo ingredientes y platos nuevos en el comedor. En esta ocasión probaremos como guarnición guisantes y champiñones y como segundo plato, sardinillas en aceite.

Los guisantes van salteados con aceite de oliva. Estamos seguros de que lo sabéis, pero por si acaso, aprovechamos para recordar que el guisante es una legumbre y no una verdura.

Los champiñones acompañarán a los jamoncitos de pollo con patatas e irán salteados con aceite de oliva y ajo.

Las sardinillas en aceite son un pescado azul con un importante aporte nutricional y cuya principal característica es su contenido en proteínas de alto valor. En conserva, es la manera más fácil de que los niños coman sardinas, ya que vienen fileteadas, sin escamas y sin espinas.



Platos rápidos y saludables

BRÓCOLI CON AHUMADOS Y VINAGRETA

Como es lógico, lo primero que hay que hacer es cocer el brócoli, reservar y esperar a que se enfríe. Para darle un poco de alegría al plato, utilizaremos salmón o bacalao ahumado. También podemos añadir huevo cocido, nueces, cebolla frita, pimiento y cebolla troceado, es decir, le podéis poner todo aquello que os guste y así seguro que estará bueno.

Para la vinagreta tenemos que mezclar 2 partes de aceite de oliva virgen extra (AOVE), 1 parte de vinagre y sal al gusto (No mucha, que hay que cuidar la tensión) Consejo: Colocadlo en el plato de una forma atractiva y salsear.



Menú de desayuno

Os proponemos un menú de desayuno semanal equilibrado, es decir, que sea saludable pero también atractivo y apetitoso.

Leche con cacao a diario

Pan con aceite de oliva todos los días

Fruta natural	Zumo de frutas	Fruta natural	Zumo de frutas	Fruta natural
Cereales	Sándwich de pavo y queso	Tostada con tomate y aceite de oliva	Galletas integrales	Tostada de tomate con jamón



OCTUBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías moradas ECO con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
4	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
5	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
6	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
7	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
8	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
11	FIESTA	FIESTA
12	FIESTA	FIESTA
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
19	Sopa de pollo y verduras con fideos sin gluten Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Crema de puerros , patata y zanahoria Fogonero plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
21	Judías moradas ECO con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
22	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 Yogur - Pan
25	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
26	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	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
28	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
29	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salmón a la plancha Fruta - Pan

OCTUBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías moradas ECO con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
4	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
5	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
6	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
7	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
8	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
11	FIESTA	FIESTA
12	FIESTA	FIESTA
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
19	Sopa de pollo y verduras con fideos sin huevo Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Crema de puerros , patata y zanahoria Fogonero plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
21	Judías moradas ECO con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
22	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 Yogur - Pan
25	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
26	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	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
28	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
29	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan



OCTUBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías moradas ECO con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
4	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
5	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
6	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
7	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
8	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
11	FIESTA	FIESTA
12	FIESTA	FIESTA
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
19	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
20	Crema de puerros, patata y zanahoria Fogonero plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
21	Judías moradas ECO con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
22	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 Yogur de soja - Pan
25	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	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
28	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
29	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan

OCTUBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías moradas ECO con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
4	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
5	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
6	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
7	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
8	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
11	FIESTA	FIESTA
12	FIESTA	FIESTA
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
19	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
20	Crema de puerros, patata y zanahoria Fogonero plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
21	Judías moradas ECO con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
22	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 Yogur sin lactosa - Pan
25	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	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
28	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
29	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
4	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
5	Crema de calabacin Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
6	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
7	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
8	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
11	FIESTA	FIESTA
12	FIESTA	FIESTA
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
19	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Crema de puerros , patata y zanahoria Fogonero plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
21	Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
22	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 Yogur - Pan
25	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan
28	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
29	Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Judías moradas ECO con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
4	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
5	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
6	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
7	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
8	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
11	FIESTA	FIESTA
12	FIESTA	FIESTA
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
14	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
15	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
18	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
19	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Crema de puerros, patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
21	Judías moradas ECO con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
22	Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
25	Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
27	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan
28	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
29	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan