

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 02</b> PANACHE DE VERDURAS SALTEADO CON CEBOLLA Y PAVO  CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 675 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 89 <b>CENA</b> SOPA DE POLLO LACÓN CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 03</b> CREMA DE CALABACÍN  MAGRO CON TOMATE Y VERDURAS  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 722 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g.) 77 <b>CENA</b> ENSALADA CON MAÍZ ZANAHORIA SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 04</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL  HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS  YOGUR - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 707 PROTEÍNAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88 <b>CENA</b> BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 05</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 651 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 66 <b>CENA</b> CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 06</b> ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO  MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 98 <b>CENA</b> ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN
<b>DÍA 09</b> CREMA DE ZANAHORIA  CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 72 <b>CENA</b> VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	<b>DÍA 10</b> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS  FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93 <b>CENA</b> GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 11</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99 <b>CENA</b> CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	<b>DÍA 12</b>   <b>FIESTA</b>	<b>DÍA 13</b>   <b>DÍA NO LECTIVO</b>
<b>DÍA 16</b> MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO  HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 684 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88 <b>CENA</b> LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN	<b>DÍA 17</b> SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS  LACÓN AL HORNO CON PATATAS  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 93 <b>CENA</b> CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 18</b> CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA  MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 80 <b>CENA</b> ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 19</b> JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS  JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 87 <b>CENA</b> PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	<b>DÍA 20</b> ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS  SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR - PAN INTEGRAL  ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62 <b>CENA</b> SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
<b>DÍA 23</b> ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON  ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 92 <b>CENA</b> REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	<b>DÍA 24</b> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN  RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 776 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 91 <b>CENA</b> MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	<b>DÍA 25</b> PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS  MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR  YOGUR - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 718 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91 <b>CENA</b> ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN	<b>DÍA 26</b> CREMA DE CALABAZA Y PUERRO  TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 80 <b>CENA</b> COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 27</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS  CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 730 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g.) 106 <b>CENA</b> ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN
<b>DÍA 30</b> ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA  SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 691 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 95 <b>CENA</b> PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	<b>DÍA 31</b> BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO  ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO  FRUTA - PAN  ENERGÍA (Kcal.) 719 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 72 <b>CENA</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE 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 septiembre 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	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	684	16%	29%	50%

## OCTUBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
4	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
6	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
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
11	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
12	FIESTA	FIESTA
13	FIESTA	FIESTA
16	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
17	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
18	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
19	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
23	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
24	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
27	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salmón a la plancha Yogur - Pan
30	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	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

## OCTUBRE

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
4	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
6	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
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
11	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
12	FIESTA	FIESTA
13	FIESTA	FIESTA
16	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
17	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
18	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
19	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	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
23	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
24	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
27	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
30	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
31	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



**OCTUBRE**

**MENU SIN PLV**

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
4	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
6	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
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
12	FIESTA	FIESTA
13	FIESTA	FIESTA
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
18	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
19	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	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
23	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
24	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
27	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
30	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	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

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
4	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
6	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
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
11	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
12	FIESTA	FIESTA
13	FIESTA	FIESTA
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
18	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
19	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	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
23	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
24	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan
27	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
30	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	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

## OCTUBRE

### MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
4	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
6	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
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan
11	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
12	FIESTA	FIESTA
13	FIESTA	FIESTA
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
18	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
19	Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	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
23	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
24	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
25	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
26	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
27	Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Yogur - Pan
30	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	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

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Crema de calabacín Magro con tomate verduras Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
4	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
5	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
6	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
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
10	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur - Pan
11	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
12	FIESTA	FIESTA
13	FIESTA	FIESTA
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
18	Crema de puerros , patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
19	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
20	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
23	Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
24	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
25	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
26	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
27	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Cinta de lomo con verduras Yogur - Pan
30	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	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