

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DIA 2</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 3</p> <p>CODITOS GRATINADOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 760 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 4</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 671 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 84</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 5</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 622 PROTEINAS (g.) 31 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 81</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES AL AJILLO BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 6</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 621 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PESCADO SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 9</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 10</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA</p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 11</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 12</p> <p>CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y QUESITO - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 620 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 77</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 13</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 103</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 16</p> <p>ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 702 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 97</p> <p>CENA</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 17</p> <p>CREMA DE CALABACIN MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 832 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 42 H. CARBONO (g.) 90</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA REDONDO DE TERNERA ASADO FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 18</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY GELATINA DE FRESA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 663 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 104</p> <p>CENA</p> <p>BERENJENA PLANCHA POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 19</p> <p>SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 584 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 61</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 20</p> <p>PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y PAVO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 755 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 35 H. CARBONO (g.) 81</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 23</p> <p>ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 24</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 660 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAINA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 25</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 84</p> <p>CENA</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 26</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 672 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 97</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 27</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 746 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ A LA CUBANA ENSALADA MIXTA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 30</p> <p>MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 701 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 97</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN</p>				

El personal de Hotaza pone a su disposición, información relativa a alérgenos. En cumplimiento del Reglamento UE 1169/2011

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEINAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (U.C.M.)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación comida - 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	682	16%	32%	51%

NOVIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
2	FIESTA	FIESTA
3	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
4	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
5	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
6	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
12	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
16	Pasta sin gluten salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
17	Crema de calabacín y patatas Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
18	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
19	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
20	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
23	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
25	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
26	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
27	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	FIESTA	FIESTA
3	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
4	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
5	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
6	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
12	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
16	Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
17	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
18	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
19	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
20	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
23	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
25	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
26	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
27	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz con verduras Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan



NOVIEMBRE
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
2	FIESTA	FIESTA
3	Coditos 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
4	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
5	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur de soja - Pan
6	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate 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 Fruta - Pan
12	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
16	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
17	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
18	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
19	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
20	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
23	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
25	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
26	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
27	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
2	FIESTA	FIESTA
3	Coditos 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
4	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
5	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur sin lactosa - Pan
6	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
12	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 Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
16	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
17	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
18	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
19	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
20	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
23	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
25	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
26	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche de soja - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
27	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
2	FIESTA	FIESTA
3	Coditos gratinados con tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
4	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
5	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
6	Crema de zanahoria Fritura de pescado con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Espaguetis carbonara Abadejo Orly con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
11	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
12	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Acelgas rehogadas Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
16	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
17	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
18	Arroz blanco con verduras Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
19	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
20	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
23	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
25	Crema de zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espinacas con jamón San jacobito con ensalada Yogur - Pan
26	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
27	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
30	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	FIESTA	FIESTA
3	Coditos 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
4	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
5	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
6	Crema de zanahoria Escalope de ternera con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de ave Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
9	FIESTA	FIESTA
10	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
11	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
12	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
16	Espirales tricolor salteados con bacon Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
17	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
18	Lentejas con verduras y arroz Pavo a la plancha con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
19	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
20	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
23	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
24	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
25	Crema de zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón San jacobito con ensalada Yogur - Pan
26	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
27	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
30	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan