

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DÍA 8</b><br><b>CREMA DE ZANAHORIA</b><br><br><b>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</b><br><br><b>FRUTA - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 666<br>PROTEÍNAS (G.) 19<br>GRASA (G.) 32<br>H. CARBONO (G.) 72<br><b>CENA</b><br>VERDURAS ASADAS<br>MERO A LA VIZCAÍNA<br>FRUTA - PAN                                                | <b>DÍA 9</b><br><b>ENSALADA DE PASTA, PAVO, TOMATE Y ACEITUNAS</b><br><br><b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b><br><br><b>FRUTA Y LECHE - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 684<br>PROTEÍNAS (G.) 30<br>GRASA (G.) 30<br>H. CARBONO (G.) 75<br><b>CENA</b><br>LOMBARDA CON MANZANA<br>FILETE DE TERNERA Y PATATAS<br>YOGUR - PAN    | <b>DÍA 10</b><br><b>CREMA DE CALABACÍN</b><br><br><b>MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA</b><br><br><b>FRUTA Y LECHE - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 691<br>PROTEÍNAS (G.) 21<br>GRASA (G.) 33<br>H. CARBONO (G.) 78<br><b>CENA</b><br>ARROZ TRES DELICIAS<br>JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA<br>FRUTA - PAN                    | <b>DÍA 11</b><br><b>ENSALADA DE GARBANZOS CON QUINOA Y TOMATE</b><br><br><b>POLLO ESTOFADO CON PATATAS FRITAS</b><br><br><b>HELADO - PAN INTEGRAL</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 669<br>PROTEÍNAS (G.) 31<br>GRASA (G.) 28<br>H. CARBONO (G.) 69<br><b>CENA</b><br>CREMA DE PUERROS Y PATATAS<br>TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA<br>FRUTA - PAN | <b>DÍA 12</b><br><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b><br><br><b>FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b><br><br><b>FRUTA - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 701<br>PROTEÍNAS (G.) 30<br>GRASA (G.) 22<br>H. CARBONO (G.) 97<br><b>CENA</b><br>SOPA DE FIDEOS<br>MAGRO A LA JARDINERA<br>FRUTA - PAN           |
| <b>DÍA 15</b><br><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</b><br><br><b>BOUCHONES DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</b><br><b>FRUTA - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 708<br>PROTEÍNAS (G.) 26<br>GRASA (G.) 31<br>H. CARBONO (G.) 83<br><b>CENA</b><br>MACARRONES AL AJILLO<br>POLLO EN PEPITORIA<br>YOGUR - PAN | <b>DÍA 16</b><br><b>CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA</b><br><br><b>HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN</b><br><b>FRUTA Y LECHE - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 600<br>PROTEÍNAS (G.) 19<br>GRASA (G.) 19<br>H. CARBONO (G.) 89<br><b>CENA</b><br>REPOLLO AL AJO ARRIERO<br>SALCHICHAS ENCEBOLLADAS<br>FRUTA - PAN                      | <b>DÍA 17</b><br><b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS</b><br><br><b>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</b><br><b>FRUTA Y LECHE - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 670<br>PROTEÍNAS (G.) 25<br>GRASA (G.) 19<br>H. CARBONO (G.) 99<br><b>CENA</b><br>ENSALADA COMPLETA<br>BACALAO AL HORNO CON PATATAS<br>FRUTA - PAN | <b>DÍA 18</b><br><b>FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE</b><br><br><b>BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</b><br><b>FRUTA - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 668<br>PROTEÍNAS (G.) 35<br>GRASA (G.) 20<br>H. CARBONO (G.) 88<br><b>CENA</b><br>ACELGAS REHOGADAS<br>TRUCHA AL HORNO<br>FRUTA - PAN      | <b>DÍA 19</b><br><b>ARROZ CON TOMATE</b><br><br><b>MERLUZA MEUNIÈRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR</b><br><b>YOGUR NATURAL - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 604<br>PROTEÍNAS (G.) 22<br>GRASA (G.) 19<br>H. CARBONO (G.) 87<br><b>CENA</b><br>CREMA DE CALABAZA<br>CINTA FRESCA A LA PLANCHA<br>FRUTA - PAN                                   |
| <b>DÍA 22</b><br><b>ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE Y QUESO</b><br><br><b>GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b><br><b>FRUTA - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 629<br>PROTEÍNAS (G.) 22<br>GRASA (G.) 14<br>H. CARBONO (G.) 103<br><b>CENA</b><br>SOPA DE PESCADO<br>POLLO AL CURRY<br>FRUTA - PAN                          | <b>DÍA 23</b><br><b>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS</b><br><br><b>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA</b><br><b>FRUTA Y LECHE - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 664<br>PROTEÍNAS (G.) 21<br>GRASA (G.) 30<br>H. CARBONO (G.) 78<br><b>CENA</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>BACALAO AL HORNO<br>YOGUR - PAN                         | <b>DÍA 24</b><br><b>SOPA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL, ZANAHORIA Y PUERRO</b><br><br><b>FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ</b><br><b>FRUTA - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 708<br>PROTEÍNAS (G.) 29<br>GRASA (G.) 30<br>H. CARBONO (G.) 80<br><b>CENA</b><br>ENSALADA MIXTA<br>FILETE DE TERNERA CON ENSALADA<br>FRUTA - PAN               | <b>DÍA 25</b><br><b>CREMA DE CALABACÍN</b><br><br><b>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</b><br><b>YOGUR NATURAL - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 735<br>PROTEÍNAS (G.) 27<br>GRASA (G.) 33<br>H. CARBONO (G.) 83<br><b>CENA</b><br>GUISANTES CON JAMÓN<br>CABALLA CON ENSALADA<br>FRUTA - PAN                             | <b>DÍA 26</b><br><b>JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA</b><br><br><b>JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b><br><b>FRUTA Y LECHE - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 603<br>PROTEÍNAS (G.) 31<br>GRASA (G.) 20<br>H. CARBONO (G.) 74<br><b>CENA</b><br>ESPINACAS CON JAMÓN<br>MERLUZA AL HORNO<br>FRUTA - PAN |
| <b>DÍA 29</b><br><b>MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS</b><br><br><b>PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS PANADERA</b><br><b>FRUTA - PAN INTEGRAL</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 622<br>PROTEÍNAS (G.) 21<br>GRASA (G.) 18<br>H. CARBONO (G.) 92<br><b>CENA</b><br>ENSALADA COMPLETA<br>CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA<br>FRUTA - PAN  | <b>DÍA 30</b><br><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</b><br><br><b>TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA</b><br><b>YOGUR NATURAL - PAN</b><br><br>ENERGÍA (KCAL.) 633<br>PROTEÍNAS (G.) 21<br>GRASA (G.) 28<br>H. CARBONO (G.) 74<br><b>CENA</b><br>CREMA DE VERDURAS<br>CABALLA EN ESCABECHE<br>FRUTA - PAN |                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO</p> <p>¡MUCHAS GRACIAS!</p> <p><a href="#">CANAL HOTAZA</a></p>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



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, sandía y melón.

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          | 662             | 15%            | 34%        | 50%             |



**SEPTIEMBRE**

**MENÚ SIN GLUTEN**

| DÍA | MENÚ                                                                                                                                                    | CENAS                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo fresca plancha con lechuga<br>Fruta - Pan sin gluten                                                                | Sopa de estrellas sin gluten<br>Ensalada mixta<br>Fruta - Pan sin gluten                  |
| 9   | Ensalada de pasta sin gluten, pavo, tomate y aceitunas<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan sin gluten           | Lombarda con patatas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan sin gluten          |
| 10  | Crema de calabacín<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan sin gluten                                                  | Arroz tres delicias<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan sin gluten                  |
| 11  | Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate<br>Pollo estofado con patatas fritas<br>Helado - Pan sin gluten                                               | Alcachofas salteadas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan sin gluten          |
| 12  | Pasta sin gluten con cebolla y tomate<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan sin gluten                                             | Ensalada de lechuga con tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 15  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan sin gluten                   | Sopa de pasta sin gluten<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan sin gluten       |
| 16  | Crema de judías verdes y zanahoria<br>Huevos con tomate, arroz integral y champiñón<br>Fruta y leche - Pan sin gluten                                   | Verduras asadas<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan sin gluten                             |
| 17  | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y leche - Pan sin gluten                    | Crema de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan sin gluten    |
| 18  | Fideua sin gluten, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan sin gluten                | Repollo al ajo arriero<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur natural - Pan sin gluten |
| 19  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con patatas al vapor<br>Yogur natural - Pan sin gluten                                                             | Crema de calabaza<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan sin gluten               |
| 22  | Pasta sin gluten con cebolla y tomate<br>Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan sin gluten                                | Acelgas rehogadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Yogur natural - Pan sin gluten       |
| 23  | Crema de puerros y zanahoria<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta y leche - Pan sin gluten                                       | Espárragos con salsa rosa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan sin gluten                 |
| 24  | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan sin gluten            | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan sin gluten                 |
| 25  | Crema de calabacín<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas<br>Yogur natural - Pan sin gluten                                              | Brócoli salteado con ajos<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan sin gluten                    |
| 26  | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y leche - Pan sin gluten | Champiñones al ajillo<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan sin gluten                       |
| 29  | Pasta sin gluten salteada con verduras<br>Palometa al horno con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan sin gluten                                     | Judías verdes con tomate<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan sin gluten           |
| 30  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga<br>Yogur natural - Pan sin gluten      | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan sin gluten          |



**SEPTIEMBRE**

**MENÚ SIN HUEVO**

| DÍA | MENÚ                                                                                                                                         | CENAS                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 8   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo fresca plancha con lechuga<br>Fruta - Pan                                                                | Sopa de estrellas sin huevo<br>Ensalada mixta<br>Fruta - Pan                   |
| 9   | Ensalada de pasta sin huevo, pavo, tomate y aceitunas<br>Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan             | Lombarda con patatas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan          |
| 10  | Crema de calabacín<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                                                  | Arroz tres delicias<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan                  |
| 11  | Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate<br>Pollo estofado con patatas fritas<br>Helado- Pan integral                                       | Berenjena plancha<br>Boquerones fritos con ensalada<br>Fruta - Pan             |
| 12  | Pasta sin huevo con cebolla y tomate<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                              | Ensalada de lechuga con tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan |
| 15  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan                   | Sopa de pasta sin huevo<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan        |
| 16  | Crema de judías verdes y zanahoria<br>Filete de ternera, arroz integral y champiñon<br>Fruta y leche - Pan                                   | Verduras asadas<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan                             |
| 17  | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y leche - Pan                     | Crema de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan    |
| 18  | Fideua sin huevo, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan                 | Repollo al ajo arriero<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur natural - Pan |
| 19  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con patatas al vapor<br>Yogur natural - Pan                                                             | Crema de calabaza<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan               |
| 22  | Pasta sin huevo con cebolla y tomate<br>Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                 | Acelgas rehogadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Yogur natural - Pan       |
| 23  | Crema de puerros y zanahoria<br>Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja<br>Fruta y leche - Pan                               | Espárragos a la vinagreta<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                    |
| 24  | Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro<br>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan              | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                 |
| 25  | Crema de calabacín<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas<br>Yogur natural - Pan                                              | Brócoli salteado con ajos<br>Pollo en salsa<br>Fruta - Pan                     |
| 26  | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y leche - Pan | Champiñones al ajillo<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan                       |
| 29  | Pasta sin huevo salteada con verduras<br>Palometa al horno con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan integral                             | Judías verdes con tomate<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan           |
| 30  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Hamburguesa con ensalada de lechuga<br>Yogur natural - Pan                           | Alcachofas salteadas<br>Sepia salteada con patatas<br>Fruta - Pan              |



## SEPTIEMBRE

### MENU SIN PLV

| DÍA | MENÚ                                                                                                                                 | CENAS                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 8   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo fresca plancha con lechuga<br>Fruta - Pan                                                        | Sopa de estrellas<br>Ensalada mixta<br>Fruta - Pan                                     |
| 9   | Ensalada de pasta, pavo, tomate y aceitunas<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan                      | Lombarda con patatas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                  |
| 10  | Crema de calabacín<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta - Pan                                                  | Arroz tres delicias<br>Jamón york (sin PLV) a la plancha<br>Fruta - Pan                |
| 11  | Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate<br>Pollo estofado con patatas fritas<br>Pirulo- Pan integral                               | Berenjena plancha<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan                     |
| 12  | Espaguetis con tomate<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                                     | Ensalada de lechuga con tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan         |
| 15  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan           | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                          |
| 16  | Crema de judías verdes y zanahoria<br>Huevos con tomate, arroz integral y champiñón<br>Fruta - Pan                                   | Verduras asadas<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan                                     |
| 17  | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan                               | Crema de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan            |
| 18  | Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan        | Repollo al ajo arriero<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur natural de soja - Pan |
| 19  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con patatas al vapor<br>Fruta - Pan                                                             | Crema de calabaza<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan                       |
| 22  | Espirales con cebolla y tomate<br>Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                               | Acelgas rehogadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Yogur natural de soja - Pan       |
| 23  | Crema de puerros y zanahoria<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta - Pan                                       | Espárragos con vinagreta<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                          |
| 24  | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan    | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                         |
| 25  | Crema de calabacín<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas<br>Fruta - Pan                                              | Brócoli salteado con ajos<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                            |
| 26  | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan | Champiñones al ajillo<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan                               |
| 29  | Macarrones salteados con verduras<br>Palometa al horno con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan integral                         | Judías verdes con tomate<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                   |
| 30  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan      | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                  |



**SEPTIEMBRE**

**MENÚ SIN LACTOSA**

| DÍA | MENÚ                                                                                                                                                  | CENAS                                                                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo fresca plancha con lechuga<br>Fruta - Pan                                                                         | Sopa de estrellas<br>Ensalada mixta<br>Fruta - Pan                                         |
| 9   | Ensalada de pasta, pavo, tomate y aceitunas<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y bebida de soja - Pan                      | Lombarda con patatas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                      |
| 10  | Crema de calabacín<br>Filete de merluza plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y bebida de soja - Pan                                                  | Arroz tres delicias<br>Jamón york (sin lactosa) a la plancha<br>Fruta - Pan                |
| 11  | Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate<br>Pollo estofado con patatas fritas<br>Pirulo- Pan integral                                                | Berenjena plancha<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan                         |
| 12  | Espaguetis con tomate<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                                                      | Ensalada de lechuga con tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan             |
| 15  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan                            | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                              |
| 16  | Crema de judías verdes y zanahoria<br>Huevos con tomate, arroz integral y champiñón<br>Fruta y bebida de soja - Pan                                   | Verduras asadas<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan                                         |
| 17  | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y bebida de soja - Pan                               | Crema de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan                |
| 18  | Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan                         | Repollo al ajo arriero<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur natural sin lactosa - Pan |
| 19  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con patatas al vapor<br>Yogur natural de soja - Pan                                                              | Crema de calabaza<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan                           |
| 22  | Espirales con cebolla y tomate<br>Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                                | Acelgas rehogadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Yogur natural sin lactosa - Pan       |
| 23  | Crema de puerros y zanahoria<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta y bebida de soja - Pan                                       | Espárragos con vinagreta<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                              |
| 24  | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan                | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                             |
| 25  | Crema de calabacín<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas<br>Yogur natural de soja - Pan                                               | Brócoli salteado con ajos<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                                |
| 26  | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y bebida de soja - Pan | Champiñones al ajillo<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan                                   |
| 29  | Macarrones salteados con verduras<br>Palometa al horno con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan integral                                          | Judías verdes con tomate<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan                       |
| 30  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga<br>Yogur natural de soja - Pan       | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan                      |



**SEPTIEMBRE**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

| DÍA | MENÚ                                                                                                                            | CENAS                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 8   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo plancha con lechuga<br>Fruta - Pan                                                          | Champiñones al ajillo<br>Ensalada mixta<br>Fruta - Pan                         |
| 9   | Ensalada de pasta, pavo, tomate y aceitunas<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan         | Lombarda con patatas<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan          |
| 10  | Crema de calabacín<br>Merluza adobada con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                                               | Arroz tres delicias (sin guisantes)<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan  |
| 11  | Judías verdes con tomate<br>Pollo estofado con patatas fritas<br>Helado- Pan integral                                           | Berenjena plancha<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan             |
| 12  | Espaguetis con tomate<br>Fogonero orly con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                                   | Ensalada de lechuga con tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan |
| 15  | Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón<br>Bouchones de abadejo con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan        | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                  |
| 16  | Crema de judías verdes y zanahoria<br>Huevos con tomate, arroz integral y champiñón<br>Fruta y leche - Pan                      | Verduras asadas<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan                             |
| 17  | Sopa de pollo con fideos<br>Morcillo, chorizo, pollo y patata<br>Fruta y leche - Pan                                            | Crema de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan    |
| 18  | Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan   | Repollo al ajo arriero<br>Bacalao al horno con verduras<br>Yogur natural - Pan |
| 19  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno con patatas al vapor<br>Yogur natural - Pan                                                | Crema de calabaza<br>Chuleta de pavo a la plancha<br>Fruta - Pan               |
| 22  | Espirales con cebolla y tomate<br>Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                         | Acelgas rehogadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Yogur natural - Pan       |
| 23  | Crema de puerros y zanahoria<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta y leche - Pan                          | Espárragos con salsa rosa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                 |
| 24  | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Fritura de pescado con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                 |
| 25  | Crema de calabacín<br>Hamburguesa de ternera casera con tomate y patatas fritas<br>Yogur natural - Pan                          | Brócoli salteado con ajos<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan                    |
| 26  | Arroz con verduras<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y leche - Pan                            | Champiñones al ajillo<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan                       |
| 29  | Macarrones salteados con verduras<br>Palometa al horno con tomate y patatas panadera<br>Fruta - Pan integral                    | Judías verdes con tomate<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan           |
| 30  | Brócoli salteado<br>Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga<br>Yogur natural - Pan                             | Crema de verduras<br>Salchichas de pavo con patatas<br>Fruta - Pan             |



**SEPTIEMBRE**

**MENÚ SIN PESCADO**

| DÍA | MENÚ                                                                                                                                         | CENAS                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 8   | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo plancha con lechuga y<br>Fruta - Pan                                                                     | Sopa de estrellas<br>Tortilla de patata con cebolla<br>Fruta - Pan              |
| 9   | Ensalada de pasta, pavo tomate y aceitunas<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>Fruta y leche - Pan                               | Lombarda con patatas<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta - Pan                      |
| 10  | Crema de calabacín<br>Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate<br>Fruta y leche - Pan                                                   | Arroz tres delicias<br>Jamón york a la plancha<br>Fruta - Pan                   |
| 11  | Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate<br>Pollo estofado con patatas fritas<br>Helado- Pan integral                                       | Berenjena plancha<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan               |
| 12  | Espaguetis con tomate<br>Ternera plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                                              | Ensalada de lechuga con tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>Fruta - Pan  |
| 15  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan               | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan                   |
| 16  | Crema de judías verdes y zanahoria<br>Huevos con tomate, arroz integral y champiñón<br>Fruta y leche - Pan                                   | Verduras asadas<br>Nuggets de pollo con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan         |
| 17  | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta y leche - Pan                               | Crema de verduras<br>Pechuga a la plancha con calabacín rebozado<br>Fruta - Pan |
| 18  | Fideua alicantina, judía verde y tomate<br>Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan                         | Repollo al ajo arriero<br>Ternera al horno con verduras<br>Yogur natural - Pan  |
| 19  | Arroz con tomate<br>Cinta de lomo con patatas al vapor<br>Yogur natural - Pan                                                                | Crema de calabaza<br>Jamón York a la plancha<br>Fruta - Pan                     |
| 22  | Espirales con cebolla y tomate<br>Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan                                     | Acelgas rehogadas<br>Ragout de ternera con tomate<br>Yogur natural - Pan        |
| 23  | Crema de puerros y zanahoria<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta y leche - Pan                                       | Espárragos con salsa rosa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan                  |
| 24  | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan      | Ensalada tomate y maíz<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan          |
| 25  | Crema de calabacín<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas<br>Yogur natural - Pan                                              | Brócoli salteado con ajos<br>Salchichas al horno con ensalada<br>Fruta - Pan    |
| 26  | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y leche - Pan | Champiñones al ajillo<br>Chuleta de pavo al horno<br>Fruta - Pan                |
| 29  | Macarrones salteados con verduras<br>Ragout de ternera y patatas panaderas<br>Fruta - Pan integral                                           | Judías verdes con tomate<br>Cinta fresca a la plancha<br>Fruta - Pan            |
| 30  | Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga<br>Yogur natural - Pan      | Alcachofas salteadas<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan                         |