


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>EL PRÓXIMO 16 DE ABRIL ENTRA EN VIGOR EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES.</p> <p>PODÉIS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE ENLACE:</p> <p>ADAPTACIÓN REAL DECRETO</p>		<p>DÍA 1</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 2</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 3</p> <p>VACACIONES</p>
<p>DÍA 6</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 7</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 764 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 111</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS BACALAO AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 8</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 665 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 90</p> <p>CENA</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 9</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 646 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 79</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 10</p> <p>ARROZ INTEGRAL CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>MERLUZA A LA VIZCAINA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 598 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 16 H. CARBONO (G.) 83</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 13</p> <p>PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, ZANAHORIA Y PAVO</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 599 PROTEÍNAS (G.) 18 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 69</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO Y CALABACÍN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 14</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 672 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 97</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 15</p> <p>CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 661 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 99</p> <p>CENA</p> <p>PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 16</p> <p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 87</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y PATATA MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 17</p> <p>ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO</p> <p>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 62</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 20</p> <p>ESPIRALES TRICOLORS SALTEADAS CON BACON</p> <p>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 725 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 91</p> <p>CENA</p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 605 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 25 H. CARBONO (G.) 69</p> <p>CENA</p> <p>COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 22</p> <p>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 654 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 88</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 23</p> <p>SOPA CASTELLANA DE AJO Y JAMÓN</p> <p>DUELOS Y QUEBRANTOS REVUELTO DE HUEVOS Y CHORIZO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 658 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 70</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES FILETE DE POLLO CON CALABACÍN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 24</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 680 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 90</p> <p>CENA</p> <p>MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 27</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 70</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAINA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 28</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</p> <p>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 629 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 76</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 29</p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO</p> <p>MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 601 PROTEÍNAS (G.) 17 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 44</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 30</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 621 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 10 H. CARBONO (G.) 102</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN</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 abril y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera y naranja. 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	649	16%	31%	51%



ABRIL

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan sin gluten
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
14	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan sin gluten
17	Arroz milanés con Magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan sin gluten
20	Pasta sin gluten salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
23	Sopa de pollo con fideos sin gluten Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan sin gluten
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Ensalada mixta Fruta - Pan sin gluten
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten



ABRIL

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera a la plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta sin huevo salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta sin huevo Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan



ABRIL

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz milanés con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz milanés con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Fritura de pesacado y ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Brócoli ajoarriero Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras sin guisantes salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao en tempura con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con verduras Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al limón con patatas al vapor Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Merluza adobada con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Chuleta de cerdo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Costillas asadas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Arroz milanés con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos San jacobito con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan	Champiñones rehogados Escalopines de cerdo en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan