

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 1</b> <b>CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</b>  <b>ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</b>  <b>FRUTA - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 710 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 34 H. CARBONO (G.) 80  — CENA — VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	<b>DÍA 2</b> <b>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</b>  <b>LACÓN A LA GALLEGUA CON PATATAS</b>  <b>FRUTA - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 733 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 21 H. CARBONO (G.) 104  — CENA — SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	<b>DÍA 3</b> <b>PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA</b>  <b>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</b>  <b>YOGUR NATURAL - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 657 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 76  — CENA — GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOB0 CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 4</b> <b>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</b>  <b>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</b>  <b>FRUTA - PAN</b>  ENERGÍA (Kcal.) 646 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 79  — CENA — CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA YOGUR - PAN	<b>DÍA 5</b> <b>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES</b>  <b>MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS</b>  <b>PERAS DE LA CUENCA DEL EBRO Y LECHE GALLEGUA - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 672 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 17 H. CARBONO (G.) 101  — CENA — ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN
<b>DÍA 8</b>  <b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>DÍA 9</b>  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b>  <b>HUEVOS REVUELUTOS CON CHORIZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b>  <b>FRUTA - PAN</b>  ENERGÍA (Kcal.) 751 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 89  — CENA — LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO Y CALABACÍN FRUTA - PAN	<b>DÍA 10</b>  <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS</b>  <b>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</b>  <b>FRUTA Y LECHE - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 99  — CENA — ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 11</b>  <b>CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA</b>  <b>RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR</b>  <b>FRUTA Y LECHE - PAN</b>  ENERGÍA (Kcal.) 728 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 103  — CENA — PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 12</b>  <b>ARROZ A LA MILANEZA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO</b>  <b>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b>  <b>YOGUR NATURAL - PAN</b>  ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 62  — CENA — SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
<b>DÍA 15</b>  <b>ESPAQUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b>  <b>FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b>  <b>FRUTA - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 701 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 97  — CENA — CREMA DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA - PAN	<b>DÍA 16</b>  <b>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</b>  <b>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA</b>  <b>FRUTA Y LECHE - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 695 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 83  — CENA — LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN	<b>DÍA 17</b>  <b>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO</b>  <b>MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA</b>  <b>FRUTA Y LECHE - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 719 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 38 H. CARBONO (G.) 72  — CENA — ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	<b>DÍA 18</b>  <b>CREMA DE ZANAHORIA</b>  <b>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b>  <b>FRUTA - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 666 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 72  — CENA — VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	<b>DÍA 19</b>  <b>SOPA DE NAVIDAD</b>  <b>SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS</b>  <b>POSTRE LÁCTEO - PAN</b>  ENERGÍA (KCAL.) 658 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 63  — CENA — PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA - PAN
				A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO  ¡MUCHAS GRACIAS!  <a href="#">CANAL DE WHATSAPP</a>

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 DICIEMBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, mandarina 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	640	16%	31%	53%



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan sin gluten
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan sin gluten
4	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
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
10	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
12	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan sin gluten
15	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
18	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
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan
4	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
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
15	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	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 Yogur natural de soja - Pan
4	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
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	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
12	Arroz milanesa 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 Yogur natural de soja - Pan
15	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	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
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural sin lactosa - Pan
4	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
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y bebida de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y bebida de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz milanesa 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 Yogur natural sin lactosa - Pan
15	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y bebida de soja - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña de arroz Brocheta de pollo con patatas fritas Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con pasta Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Fritura de pesacado y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan
4	Brócoli ajoarriero Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
10	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
12	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
15	Espaguetis con tomate Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Sopa de pollo con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Merluza adobada con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
19	Sopa navideña Solomillo de pollo empanado con patatas fritas Natillas chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Salchicha de pavo adobada con patatas Fruta - Pan
2	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
3	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Chuleta de cerdo con ensalada Yogur natural - Pan
4	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
5	Paella valenciana con pollo y verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo al limón Fruta - Pan
8	FESTIVO NACIONAL	
9	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
11	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
12	Arroz milanesa con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
15	Espaguetis con tomate Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
16	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
17	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
19	Sopa navideña Solomillo de pollo empanado con patatas fritas Natillas chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan