


DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div><div>DÍA 1</div><div>CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</div><div></div><div>ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>710</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>21</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>34</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>80</div></div></div><div><div>CENA</div><div>VERDURAS ASADAS</div><div>mero a la vizcaína</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 2</div><div>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</div><div>LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>733</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>33</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>21</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>104</div></div></div><div><div>CENA</div><div>SOPA DE ESTRELLAS</div><div>pollo al limón</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 3</div><div>PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA</div><div>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</div><div>YOGUR NATURAL - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>657</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>27</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>27</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>76</div></div></div><div><div>CENA</div><div>GUISANTES CON JAMÓN</div><div>san jacob con ensalada</div><div>YOGUR - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 4</div><div>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</div><div>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (Kcal.)</div><div>646</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>21</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>27</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>79</div></div></div><div><div>CENA</div><div>CHAMPIÑONES REHOGADOS</div><div>sepia a la plancha</div><div>YOGUR - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 5</div><div>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES</div><div>MERLUZA A LA VIZCAINA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS</div><div>PERAS DE LA CUENCA DEL EBRO Y LECHE GALLEGA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>672</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>29</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>17</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>101</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ENSALADA MIXTA</div><div>salchichas de pavo con tomate</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>
<div><div>DÍA 8</div><div></div><div>FESTIVO NACIONAL</div></div>	<div><div>DÍA 9</div><div>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</div><div>HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (Kcal.)</div><div>751</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>32</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>30</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>89</div></div></div><div><div>CENA</div><div>LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES</div><div>escalope de pollo y calabacín</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 10</div><div>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS</div><div>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>670</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>25</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>19</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>99</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ARROZ CON VERDURAS</div><div>tortilla de atún y ensalada</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 11</div><div>CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA</div><div>RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (Kcal.)</div><div>728</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>28</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>22</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>103</div></div></div><div><div>CENA</div><div>PISTO MANCHEGO</div><div>filete de ternera con ensalada</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 12</div><div>ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO</div><div>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</div><div>YOGUR NATURAL - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (Kcal.)</div><div>634</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>31</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>29</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>62</div></div></div><div><div>CENA</div><div>SOPA DE VERDURAS</div><div>brocheta de pavo</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>
<div><div>DÍA 15</div><div>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</div><div>FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>701</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>30</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>22</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>97</div></div></div><div><div>CENA</div><div>CREMA DE PUERROS Y PATATAS</div><div>tortilla de patatas y cebolla</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 16</div><div>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</div><div>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>695</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>30</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>27</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>83</div></div></div><div><div>CENA</div><div>LOMBARDA CON MANZANA</div><div>filete de ternera y patatas</div><div>YOGUR - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 17</div><div>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO</div><div>MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>719</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>23</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>38</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>72</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ARROZ TRES DELICIAS</div><div>jamón cocido a la plancha</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 18</div><div>CREMA DE ZANAHORIA</div><div>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>666</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>19</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>32</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>72</div></div></div><div><div>CENA</div><div>VERDURAS ASADAS</div><div>mero a la vizcaína</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DÍA 19</div><div>SOPA DE NAVIDAD</div><div>SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS</div><div>POSTRE LÁCTEO - PAN</div><div><div><div>ENERGÍA (KCAL.)</div><div>658</div></div><div><div>PROTEÍNAS (G.)</div><div>29</div></div><div><div>GRASA (G.)</div><div>31</div></div><div><div>H. CARBONO (G.)</div><div>63</div></div></div><div><div>CENA</div><div>PURÉ DE PUERROS Y PATATA</div><div>tortilla de patatas y cebolla</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>
			<div></div>	<div><div>A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO</div><div>¡MUCHAS GRACIAS!</div><div>CANAL DE WHATSAPP</div></div>

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 milanese 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 milanese 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 milanese 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