

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 8 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÓN FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 690 PROTEÍNAS (g.) 24 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 98 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 9 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 12 ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE Y QUESO GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 629 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 103 CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 13 COLIFLOR REHOGADA CON AJO Y PIMENTÓN TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 635 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 74 CENA ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 14 SOPA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL, ZANAHORIA Y PUERRO FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 662 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g.) 68 CENA ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 15 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 735 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 83 CENA GUISANTES CON JAMÓN CABALLA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 16 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 649 PROTEÍNAS (g.) 33 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 CENA ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 19 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 622 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 92 CENA ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 20 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 633 PROTEÍNAS (g.) 21 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 74 CENA CREMA DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN	DÍA 21 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON TOMATE Y ARROZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (g.) 34 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 85 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN	DÍA 22 PATATAS ESTOFADAS CON PUERRO Y BACALAO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g.) 80 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 23 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 679 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g.) 106 CENA SOPA DE PASTA RAGOUT DE TERNERA Y TOMATE FRUTA - PAN
DÍA 26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 678 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 99 CENA BERENJENA A LA PLANCHA HAMBURGUESA CON PANADERAS FRUTA - PAN	DÍA 27 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 28 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA CON TERNERA, TOMATE Y QUESO MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 779 PROTEÍNAS (g.) 37 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 102 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR - PAN	DÍA 29 CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 648 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 94 CENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 30 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 716 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 30 H. CARBONO (g.) 81 CENA CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN
				A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA

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 ENERO 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	669	16%	31%	53%



ENERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
9	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
12	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan sin gluten
13	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y leche - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
14	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
15	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
16	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
19	Pasta sin gluten salteada con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten
20	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
21	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de pasta sin gluten Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
22	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
26	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
27	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
28	Pasta sin gluten con ternera, tomate y queso Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
29	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan sin gluten
30	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten



ENERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Alcachofas salteadas Merluza al horno Fruta - Pan
9	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
12	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
13	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja Fruta y leche - Pan	Espárragos a la vinagreta Trucha al horno Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
19	Pasta sin huevo salteada con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Hamburguesa con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Alcachofas salteadas Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
21	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
27	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
28	Pasta sin huevo con ternera, tomate y queso Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
29	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
30	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Pavo fresco con ensalada lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Merluza marinera Fruta - Pan



ENERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Merluza al horno Fruta - Pan
9	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
12	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural de soja - Pan
13	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
19	Macarrones salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
21	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
27	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
28	Espaguetis con tomate y ternera Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
29	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
30	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y bebida de soja - Pan	Alcachofas salteadas Merluza al horno Fruta - Pan
9	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
12	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural sin lactosa - Pan
13	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y bebida de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y bebida de soja - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
19	Macarrones salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
21	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
27	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
28	Espaguetis con tomate y ternera Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y bebida de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
29	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
30	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Brócoli salteado Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Merluza al horno Fruta - Pan
9	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
12	Espirales con cebolla y tomate Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
13	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Fritura de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
16	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Fruta - Pan
19	Macarrones salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	Brócoli salteado Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Crema de verduras Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
21	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
22	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
23	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
27	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
28	Espaguetis con tomate y queso Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
29	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
30	Espirales salteadas Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan



ENERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Alcachofas salteadas Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
9	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
12	Espirales con cebolla y tomate Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
13	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada tomate y maíz Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
19	Macarrones salteados con verduras Ragout de ternera y patatas panaderas Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
20	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Alcachofas salteadas Costillas asadas Fruta - Pan
21	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
22	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan
26	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Verduras asadas Pechuga de pollo rellena Fruta - Pan
27	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
28	Espaguetis con tomate Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate San jacobio con ensalada Fruta - Pan
29	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete ruso con tomate Fruta - Pan
30	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan