

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 710 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 34 H. CARBONO (G.) 80 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 3 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 733 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 21 H. CARBONO (G.) 104 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	DÍA 4 PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 657 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 76 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 5 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 646 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 79 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA YOGUR - PAN	DÍA 6 ARROZ INTEGRAL CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 672 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 17 H. CARBONO (G.) 101 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN
DÍA 9 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA – PAN 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	DÍA 10 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 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 11 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (Kcal.) 728 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 103 CENA PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 12 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 87 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 13 ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 62 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 16 ESPIRALES TRICOLORS SALTEADAS CON BACON BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA – PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 725 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 91 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN	DÍA 17 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 671 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 75 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 18 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 74 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN	DÍA 19 PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y PAVO HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 720 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 36 H. CARBONO (G.) 69 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA FRUTA - PAN	DÍA 20 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 665 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 21 H. CARBONO (G.) 91 CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN
DÍA 23 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 666 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 72 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 24 GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 695 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 83 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 25 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 719 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 38 H. CARBONO (G.) 72 CENA ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 26 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	DÍA 27 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA – PAN 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
				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 FEBRERO 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	646	16%	34%	49%



FEBRERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
4	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Yogur natural - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan sin gluten
5	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
6	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
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	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
13	Arroz milanese 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 Yogur natural - Pan sin gluten
16	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
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
18	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
19	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
20	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan sin gluten
23	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
24	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
25	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
26	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten
27	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

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
4	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 Yogur natural - Pan
5	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
6	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Pollo al limón Fruta - Pan
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	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
13	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
16	Pasta sin huevo salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
19	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
20	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
24	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
25	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
26	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
27	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

FEBRERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
4	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
5	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
6	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
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	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamonicitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
13	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
16	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
18	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
19	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
20	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
24	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
25	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
26	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
4	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 sin lactosa - Pan
5	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
6	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
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	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
13	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
16	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	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
19	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
20	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
24	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
25	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
26	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Sopa de pollo con pasta Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
4	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 Yogur natural - Pan
5	Brócoli ajoarriero Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
6	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
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	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
13	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
16	Pasta salteada con bacon Bacalao en tempura con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	Patatas guisadas con verduras Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al limón con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
19	Panaché de verduras sin guisantes salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
20	Espirales salteadas Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
25	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
26	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
27	Espaguetis con tomate Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan

DÍA	MENÚ	CENAS
2	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
3	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
4	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
5	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
6	Arroz integral caldoso con pollo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta y leche - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
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	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
13	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
16	Pasta salteada con bacon Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
18	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos San jacobito con ensalada Fruta - Pan
19	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
20	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y leche - Pan	Sopa de tomate Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
23	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
25	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
26	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
27	Espaguetis con tomate Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan