

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 1</b> ESPIRALES TRICOLORS SALTEADOS CON BEICÓN</p> <p>PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 622 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 92</p> <p>CENA ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 2</b> CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 633 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 74</p> <p>CENA CREMA DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 3</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <i>ECOLÓGICOS</i></p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 684 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 85</p> <p>CENA ALCACHOFAS SALTEADAS SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 4</b> PATATAS ESTOFADAS CON BACALAO Y PUERRO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 632 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 76</p> <p>CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 5</b> ARROZ <i>INTEGRAL</i> CON TOMATE</p> <p>MERLUZA MARINERA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 599 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 15 H. CARBONO (G.) 86</p> <p>CENA PISTO MANCHEGO RAGOUT DE TERNERA Y TOMATE FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 8</b> JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 658 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 89</p> <p>CENA BERENJENA A LA PLANCHA HAMBURGUESA CON PANADERAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 9</b> SOPA DE POLLO CON ARROZ <i>INTEGRAL</i>, HUEVO, ZANAHORIA Y PUERRO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE SOJA CON TOMATE, ZANAHORIA Y PATATAS VAPOR</p> <p>FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 648 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 77</p> <p>CENA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 10</b> ESPAGUETIS <i>ECOLÓGICOS</i> A LA BOLOÑESA CON TERNERA, TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 752 PROTEÍNAS (G.) 36 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 82</p> <p>CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO AL CHILDRÓN YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 11</b> CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ <i>INTEGRAL</i></p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 581 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 89</p> <p>CENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 12</b> ENSALADA DE GARBANZOS CON QUINOA Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 640 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 58</p> <p>CENA GAZPACHO CON PICATOSTES SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 15</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y ARROZ <i>INTEGRAL</i></p> <p>FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 710 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 34 H. CARBONO (G.) 80</p> <p>CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 16</b> ENSALADA CAMPERA DE PATATA, ATÚN Y HUEVO COCIDO</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA - PAN <i>INTEGRAL</i></p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 752 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 35 H. CARBONO (G.) 79</p> <p>CENA CREMA DE CALABAZA POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 17</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <i>ECOLÓGICOS</i></p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 684 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 85</p> <p>CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 18</b> ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE Y QUESO</p> <p>ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 746 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 104</p> <p>CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 19</b> ENSALADA DE LECHUGA MIXTA</p> <p>BURGER DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS PANADERAS</p> <p>HELADO DE VAINILLA - PAN DE HAMBURGUESA</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 625 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 82</p> <p>CENA CREMA DE VERDURAS GALLINETA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>
<p>EN VIGOR EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES. PODÉIS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE ENLACE:</p> <p><a href="#">ADAPTACIÓN REAL DECRETO</a></p>				<p>A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO</p> <p>¡MUCHAS GRACIAS!</p> <p><a href="#">CANAL HOTAZA</a></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 JUNIO y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana Golden (Lunes), banana (Martes), sandía sin pepitas (Miércoles) y melón piel de sapo (Jueves). 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	623	16%	33%	50%



**JUNIO**

**MENÚ SIN GLUTEN**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin gluten salteada con bacon Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten
2	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
3	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
4	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
5	Arroz integral con tomate Merluza al horno con patatas vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Crema de calabaza Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
8	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
9	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Albóndigas de ternera con tomate, zanahoria y patatas vapor Fruta - Pan sin gluten	Ensalada mixta Sardinias fritas Fruta - Pan sin gluten
10	Pasta sin gluten con ternera, tomate y queso Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
11	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
12	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Tortilla de patatas y ensalada de lechuga Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
15	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Rape al horno con arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
16	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
17	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
18	Pasta sin gluten con tomate y queso Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan sin gluten
19	Ensalada mixta Hamburguesa sin gluten con tomate y patatas panaderas Helado	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



**JUNIO**

**MENÚ SIN HUEVO**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin huevo salteada con bacon Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Ensalada de pasta Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
3	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
4	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
5	Arroz integral con tomate Merluza al horno con patatas vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Redondo de ternera asado Fruta - Pan
8	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan integral	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
9	Sopa de arroz integral con jamón serrano, zanahoria y puerro Albóndigas de soja con tomate, zanahoria y patatas vapor Fruta - Pan integral	Ensalada mixta Sardinas fritas Fruta - Pan
10	Pasta sin huevo con ternera, tomate y queso Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
12	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Pavo fresco con ensalada lechuga Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Merluza marinera Fruta - Pan
15	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Rape al horno con arroz integral Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Ensalada campera de patata, atún y pimientos Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Espárragos a la plancha Costillas asadas Fruta - Pan
17	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
19	Ensalada mixta sin huevo Hamburguesa con tomate y patatas panaderas Helado	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Fruta - Pan



**JUNIO**

**MENU SIN PLV**

<b>DÍA</b>	<b>MENÚ</b>	<b>CENAS</b>
1	Pasta salteada con bacon Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Ensalada de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
3	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
4	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
5	Arroz integral con tomate Merluza al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Crema de calabaza Redondo de ternera asado Fruta - Pan
8	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan integral	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
9	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Albóndigas de soja con tomate, zanahoria y patatas vapor Fruta - Pan integral	Ensalada mixta Sardinas fritas Fruta - Pan
10	Espaguetis con tomate y ternera Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
12	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Tortilla de patatas y ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
15	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Rape al horno con arroz integral Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Espárragos a la plancha Costillas asadas Fruta - Pan
17	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
18	Espirales con cebolla y tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
19	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas panaderas Pirulo	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



**JUNIO**

**MENÚ SIN LACTOSA**

<b>DÍA</b>	<b>MENÚ</b>	<b>CENAS</b>
1	Pasta salteada con bacon Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Ensalada de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
3	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
4	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
5	Arroz integral con tomate Merluza al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Crema de calabaza Redondo de ternera asado Fruta - Pan
8	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
9	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Albóndigas de soja con tomate, zanahoria y patatas vapor Fruta - Pan integral	Ensalada mixta Sardinias fritas Fruta - Pan
10	Espaguetis con tomate y ternera Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
12	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Tortilla de patatas y ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
15	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Rape al horno con arroz integral Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Espárragos a la plancha Costillas asadas Fruta - Pan
17	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
18	Espirales con cebolla y tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
19	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas panaderas Pirulo	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



**JUNIO**

**MENÚ SIN LEGUMBRE**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta salteada con bacon Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Ensalada de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
3	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
4	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
5	Arroz integral con tomate Merluza al horno con patatas vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Redondo de ternera asado Fruta - Pan
8	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan integral	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
9	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Albóndigas de ternera con tomate, zanahoria y patatas vapor Fruta - Pan integral	Ensalada mixta Sardinias fritas Fruta - Pan
10	Espaguetis con tomate y queso Merluza adobada con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
12	Ensalada de lechuga, huevo, quinoa, tomate y aceitunas Tortilla de patatas y ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
15	Brócoli salteado Rape al horno con arroz integral Fruta - Pan integral	Crema de verduras Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Espárragos a la plancha Costillas asadas Fruta - Pan
17	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Espirales con tomate y queso Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
19	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas panaderas Helado	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



**JUNIO**

**MENÚ SIN PESCADO**

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta salteada con bacon Ragout de ternera con patatas Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
2	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Ensalada de pasta Costillas asadas Fruta - Pan
3	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
4	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Arroz integral con tomate Ternera plancha con patatas vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan
8	Judías verdes salteadas con pavo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Verduras asadas Pechuga de pollo rellena Fruta - Pan
9	Sopa de arroz integral con jamón serrano, huevo, zanahoria y puerro Albóndigas de soja con tomate, zanahoria y patatas vapor Fruta - Pan integral	Ensalada tomate y maíz Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
10	Espaguetis con tomate Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete ruso con tomate Fruta - Pan
12	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Tortilla de patatas y ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
15	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla francesa con arroz integral Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
16	Ensalada campera de patata, pavo y huevo cocido Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Espárragos a la plancha Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
18	Espirales con tomate y queso Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Salchicha de pavo adobada con patatas Fruta - Pan
19	Ensalada mixta sin atún Hamburguesa con tomate y patatas panaderas Helado	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan