

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO BOUCHONES DE ABADAJEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 83 CENA MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA YOGUR - PAN	DÍA 3 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 613 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 78 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 4 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 5 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 35 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 88 CENA ACELGAS REHOGADAS TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 6 ARROZ CON TOMATE MERLUZA MEUNIÈRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 604 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 87 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN
DÍA 9 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 10 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 11 SOPA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL, ZANAHORIA Y PUERRO FRITURA DE MERLUZA, RABAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN 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 12 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 CABBALA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 13 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 654 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 88 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN
DÍA 16 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 17 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 18 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 19 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 20 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (Kcal.) 672 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 93 CENA SOPA DE PASTA RAGOUT DE TERNERA Y TOMATE FRUTA - PAN
DÍA 23 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 24 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 651 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 66 CENA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO FRUTA - PAN	DÍA 25 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS A LA BOLONESA 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 CHILDRÓN YOGUR - PAN	DÍA 26 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	DÍA 27 NO LECTIVO
EL PRÓXIMO MES DE ABRIL ENTRA EN VIGOR EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES. PODÉIS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE ENLACE: ADAPTACIÓN REAL DECRETO				

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 MARZO y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, naranja y pera. 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	665	16%	31%	52%



MARZO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
4	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
5	Fideua sin gluten, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan sin gluten
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
9	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
10	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
11	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
12	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
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
16	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
17	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
18	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
19	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
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Berenjena plancha Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
23	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
24	Sopa de pollo con fideos sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan sin gluten
25	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
26	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
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua sin huevo, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	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
17	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
18	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
19	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
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
26	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
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural de soja - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	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
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	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
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	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
19	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
20	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
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
26	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
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural sin lactosa - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
26	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
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de espinacas y zanahoria Bouchones de abadejo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
11	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
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al limón con patatas al vapor Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	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
17	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
18	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
19	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
20	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	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
26	Espirales salteadas Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Ternera al horno con verduras Yogur natural - Pan
6	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Jamón York a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	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
12	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
13	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados San jacobó con ensalada Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Ragout de ternera y patatas panaderas Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	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
18	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
19	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
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Pechuga de pollo rellena Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate San jacobó con ensalada Fruta - Pan
26	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
27	NO LECTIVO	