

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1 FIESTA
DÍA 4 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 5 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 6 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 7 JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	DÍA 8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 691 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 95 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN
DÍA 11 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO BOUCHONES DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 83 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 12 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 CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 13 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 MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	DÍA 14 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 659 PROTEÍNAS (G.) 35 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 85 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 15 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 18 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 19 COLIFLOR CON REHOGADA, 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 20 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 52 GRASA (G.) 58 H. CARBONO (G.) 153 CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSAS FRUTA - PAN	DÍA 21 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 616 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 67 CENA GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 22 SOPA DE AVE CON ARROZ INTEGRAL ZANAHORIA Y PUERRO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 603 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 74 CENA ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 25 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 742 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 115 CENA ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 26 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 636 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 83 CENA CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 27 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 667 PROTEÍNAS (G.) 20 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 74 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN	DÍA 28 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 29 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS 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 SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN

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 noviembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, banana, pera de agua, pera de conferencia, naranja y mandarina. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO
Recomendación diaria (UCM)
Recomendación diaria 30-35%
Aporte menú HOTAZA

ENERGÍA (Kcal.)
2000
600-700
663

PROTEÍNAS (g.)
12-15%
12-15%
16%

GRASA (g.)
30-35%
30-35%
35%

H. CARBONO (g.)
50-60%
50-60%
53%





NOVIEMBRE MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	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
5	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
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten
8	Pasta sin gluten con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
12	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
13	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
14	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras yogur natural - Pan sin gluten
15	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor yogur natural - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
18	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Filete de ternera con patatas yogur natural - Pan sin gluten
19	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
20	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
22	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan sin gluten	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
25	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten
26	Pasta sin gluten salteada con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga yogur natural - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
28	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
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten



NOVIEMBRE MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
5	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
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
8	Pasta sin huevo con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras yogur natural - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	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
19	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
20	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
22	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Pasta sin huevo salteada con verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	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
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan



NOVIEMBRE
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
5	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras yogur natural de soja - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	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
19	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
20	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
22	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	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
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan



NOVIEMBRE MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
5	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
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	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
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras yogur natural sin lactosa - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor yogur natural de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	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
19	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
20	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado yogur natural de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
22	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Bebida de soja - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga yogur natural de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	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
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan



NOVIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
5	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
6	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
7	Judías verdes con tomate Pollo estofado al con arroz integral yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
8	Espaguetis carbonara Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
11	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras yogur natural - Pan
15	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
18	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate yogur natural - Pan
19	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
20	Arroz con verduras Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Crema de calabacín Filete de ternera con tomate aliñado yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
22	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
25	Brócoli salteado Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Merluza a la plancha Fruta - Pan
28	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
29	Espinacas rehogadas Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan



NOVIEMBRE
MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	FIESTA	FIESTA
4	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
5	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
6	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
7	Judías pintas con verduras Pollo estofado al con arroz integral yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
8	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
11	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	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
13	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
14	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras yogur natural - Pan
15	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
18	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
19	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
20	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
21	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate aliñado yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
22	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
25	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
26	Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria y espinacas Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Crema de verduras Redondo de ternera asado Fruta - Pan
28	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
29	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Ternera plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan