# HOTAZA – MENÚ ESCOLAR

# NOVIEMBRE 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **DÍA 2**<br><br>**FESTIVO NACIONAL** | **DÍA 3**<br>JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN<br><br>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA<br><br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 542<br>PROTEÍNAS (G.) 21<br>GRASA (G.) 24<br>H. CARBONO (G.) 59<br>CENA<br>ENSALADA COMPLETA<br>BACALAO AL HORNO CON PATATAS<br>YOGUR - PAN | **DÍA 4**<br>ARROZ *INTEGRAL* CON TOMATE<br><br>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO, ZANAHORIA Y PATATAS<br><br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 544<br>PROTEÍNAS (G.) 21<br>GRASA (G.) 13<br>H. CARBONO (G.) 84<br>CENA<br>MACARRONES AL AJILLO<br>POLLO EN PEPITORIA<br>FRUTA - PAN | **DÍA 5**<br>ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON<br><br>BROCHETA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA<br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 673<br>PROTEÍNAS (G.) 27<br>GRASA (G.) 24<br>H. CARBONO (G.) 87<br>CENA<br>ARROZ TRES DELICIAS<br>JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA<br>FRUTA - PAN | **DÍA 6**<br>JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PATATA<br>FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br><br>YOGUR NATURAL - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 664<br>PROTEÍNAS (G.) 33<br>GRASA (G.) 19<br>H. CARBONO (G.) 90<br>CENA<br>BERENJENA PLANCHA<br>HAMBURGUESA<br>FRUTA - PAN |
| **DÍA 9**<br><br>**FESTIVO LOCAL** | **DÍA 10**<br>CREMA DE CALABACÍN<br><br>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE, ARROZ Y CHAMPIÑÓN<br><br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 550<br>PROTEÍNAS (G.) 17<br>GRASA (G.) 12<br>H. CARBONO (G.) 92<br>CENA<br>ENSALADA COMPLETA<br>BACALAO AL HORNO CON PATATAS<br>FRUTA - PAN | **DÍA 11**<br>ARROZ MILANESA *INTEGRAL* CON MAGRO DE CERDO, JAMÓN Y QUESO<br><br>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 709<br>PROTEÍNAS (G.) 29<br>GRASA (G.) 30<br>H. CARBONO (G.) 80<br>CENA<br>REPOLLO AL AJO ARRIERO<br>SALCHICHAS FRESCAS<br>FRUTA - PAN | **DÍA 12**<br>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO<br><br>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS<br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 737<br>PROTEÍNAS (G.) 32<br>GRASA (G.) 16<br>H. CARBONO (G.) 115<br>CENA<br>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA<br>CINTA DE LOMO<br>FRUTA - PAN | **DÍA 13**<br>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS<br><br>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA<br>YOGUR NATURAL - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 677<br>PROTEÍNAS (G.) 34<br>GRASA (G.) 26<br>H. CARBONO (G.) 71<br>CENA<br>LECHUGA CON TOMATE<br>SALMÓN A LA PLANCHA<br>FRUTA - PAN |
| **DÍA 16**<br>PATATAS ESTOFADAS CON PUERRO Y BACALAO<br><br>MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO CON ARROZ<br><br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 702<br>PROTEÍNAS (G.) 25<br>GRASA (G.) 23<br>H. CARBONO (G.) 98<br>CENA<br>SOPA DE PESCADO<br>POLLO AL CURRY<br>FRUTA - PAN | **DÍA 17**<br>JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA<br><br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 677<br>PROTEÍNAS (G.) 25<br>GRASA (G.) 26<br>H. CARBONO (G.) 85<br>CENA<br>ARROZ CON TOMATE<br>BACALAO AL HORNO<br>YOGUR - PAN | **DÍA 18**<br>SOPA DE POLLO CON ARROZ *INTEGRAL*, HUEVO, ZANAHORIA Y PUERRO<br>FRITURA DE ABADEJO, CALAMARES Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 662<br>PROTEÍNAS (G.) 27<br>GRASA (G.) 31<br>H. CARBONO (G.) 69<br>CENA<br>ENSALADA MIXTA<br>FILETE DE TERNERA CON ENSALADA<br>FRUTA - PAN | **DÍA 19**<br>FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE<br><br>GUISANTES SALTEADOS CON HUEVO Y JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 679<br>PROTEÍNAS (G.) 29<br>GRASA (G.) 25<br>H. CARBONO (G.) 92<br>CENA<br>ESPINACAS REHOGADAS<br>MERLUZA AL HORNO<br>FRUTA - PAN | **DÍA 20**<br>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO<br><br>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS<br><br>YOGUR NATURAL - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 675<br>PROTEÍNAS (G.) 33<br>GRASA (G.) 28<br>H. CARBONO (G.) 72<br>CENA<br>GUISANTES CON JAMÓN<br>LENGUADO EN SALSA<br>FRUTA - PAN |
| **DÍA 23**<br>ARROZ *INTEGRAL* AL HORNO CON BACON, CHORIZO, ZANAHORIA Y CEBOLLA<br>PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA<br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 767<br>PROTEÍNAS (G.) 22<br>GRASA (G.) 29<br>H. CARBONO (G.) 101<br>CENA<br>ENSALADA COMPLETA<br>CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA<br>FRUTA - PAN | **DÍA 24**<br>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO<br><br>REVUELTO DE HUEVOS, PATATA Y BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 675<br>PROTEÍNAS (G.) 29<br>GRASA (G.) 18<br>H. CARBONO (G.) 101<br>CENA<br>ALCACHOFAS SALTEADAS<br>SALCHICHAS DE PAVO<br>FRUTA - PAN | **DÍA 25**<br>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS<br><br>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA<br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 684<br>PROTEÍNAS (G.) 30<br>GRASA (G.) 23<br>H. CARBONO (G.) 85<br>CENA<br>PURÉ DE VERDURAS<br>CABALLA EN ESCABECHE<br>FRUTA - PAN | **DÍA 26**<br>CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA<br><br>ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br><br>FRUTA - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 542<br>PROTEÍNAS (G.) 20<br>GRASA (G.) 21<br>H. CARBONO (G.) 68<br>CENA<br>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA<br>MERLUZA AL HORNO<br>FRUTA - PAN | **DÍA 27**<br>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO<br><br>MERLUZA MARINERA AL HORNO CON ARROZ<br><br>YOGUR NATURAL - PAN<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 694<br>PROTEÍNAS (G.) 33<br>GRASA (G.) 19<br>H. CARBONO (G.) 97<br>CENA<br>SOPA DE PASTA<br>FILETE DE TERNERA CON ENSALADA<br>FRUTA - PAN |
| **DÍA 30**<br>JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO<br><br>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE<br><br>FRUTA - PAN *INTEGRAL*<br><br>ENERGÍA (KCAL.) 658<br>PROTEÍNAS (G.) 30<br>GRASA (G.) 23<br>H. CARBONO (G.) 89<br>CENA<br>ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE QUESO<br>FRUTA - PAN | | | A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO<br><br>¡MUCHAS GRACIAS!<br><br>CANAL HOTAZA | |

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarla al personal de Hotaza o bien puede descargarla 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 (lunes), plátano (martes), mandarina (miércoles) y pera (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 | 658 | 17% | 31% | 52% |

# NOVIEMBRE

## MENÚ SIN GLUTEN

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|---|---|---|
| 2 | FESTIVO NACIONAL | |
| 3 | Judías verdes salteadas con jamón<br>Tortilla de pavo con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan sin gluten | Macarrones sin gluten al ajillo<br>Bacalao al horno con patatas<br>Yogur - Pan sin gluten |
| 4 | Arroz integral con tomate<br>Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas<br>Fruta - Pan sin gluten | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 5 | Espirales sin gluten tricolores salteados con bacon<br>Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan sin gluten | Arroz tres delicias<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 6 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Yogur natural - Pan sin gluten | Berenjena plancha<br>Hamburguesa con patatas panaderas<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 9 | FESTIVO LOCAL | |
| 10 | Crema de calabacín<br>Huevos con tomate, arroz y champiñón<br>Fruta - Pan sin gluten | Ensalada completa<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 11 | Arroz milanesa integral con magro de cerdo, jamón y queso<br>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan sin gluten | Repollo al ajo arriero<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 12 | Pasta sin gluten con cebolla y tomate<br>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan sin gluten | Espárragos con salsa rosa<br>Cinta de lomo con calabacín a la plancha<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 13 | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Yogur natural - Pan sin gluten | Judías verdes rehogadas<br>Salmón a la plancha con ensalada<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 16 | Patatas guisadas con puerro y bacalao<br>Merluza al horno con arroz<br>Fruta - Pan sin gluten | Sopa de pescado<br>Pollo al curry<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 17 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta - Pan sin gluten | Arroz con tomate<br>Bacalao al horno<br>Yogur - Pan sin gluten |
| 18 | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan sin gluten | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 19 | Fideos sin gluten, judía verde, calamar y tomate<br>Guisantes salteados con huevo y jamón con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan sin gluten | Espinacas rehogadas con ajo<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 20 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Hamburguesa casera de ternera con tomate y patatas panaderas<br>Yogur natural - Pan sin gluten | Guisantes con jamón<br>Lenguado en salsa<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 23 | Arroz integral al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla<br>Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan sin gluten | Ensalada completa<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 24 | Pasta sin gluten con tomate, cebolla y queso<br>Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan sin gluten | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 25 | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan sin gluten | Puré de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 26 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan sin gluten | Espárragos a la plancha<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 27 | Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Merluza a la plancha con arroz<br>Yogur natural - Pan sin gluten | Sopa de pasta sin gluten<br>Filete de ternera con ensalada de tomate<br>Fruta - Pan sin gluten |
| 30 | Judías verdes salteadas con pavo<br>Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan sin gluten | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Tortilla de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan sin gluten |

# NOVIEMBRE

## MENÚ SIN HUEVO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|---|---|---|
| 2 | FESTIVO NACIONAL | |
| 3 | Judías verdes salteadas con jamón<br>Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan integral | Macarrones al ajillo<br>Bacalao al horno con patatas<br>Yogur - Pan |
| 4 | Arroz integral con tomate<br>Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas<br>Fruta - Pan | Ensalada completa<br>Trucha al horno<br>Fruta - Pan |
| 5 | Espirales sin huevo salteados con bacon<br>Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan | Arroz tres delicias<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 6 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Yogur natural - Pan | Berenjena plancha<br>Hamburguesa con patatas panaderas<br>Fruta - Pan |
| 9 | FESTIVO LOCAL | |
| 10 | Crema de calabacín<br>Filete de ternera, arroz y champiñón<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 11 | Arroz milanesa integral con magro de cerdo, jamón y queso<br>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Repollo al ajo arriero<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan |
| 12 | Pasta sin huevo con cebolla y tomate<br>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan | Espárragos a la vinagreta<br>Cinta de lomo con calabacín a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 13 | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Yogur natural - Pan | Judías verdes rehogadas<br>Salmón a la plancha con ensalada<br>Fruta - Pan |
| 16 | Patatas guisadas con puerro y bacalao<br>Merluza en salsa verde al horno con arroz<br>Fruta - Pan integral | Sopa de pescado<br>Pollo al curry<br>Fruta - Pan |
| 17 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja<br>Fruta - Pan integral | Arroz con tomate<br>Bacalao al horno<br>Yogur - Pan |
| 18 | Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro<br>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan |
| 19 | Fideos sin huevo, judía verde, calamar y tomate<br>Guisantes salteados con jamón con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espinacas rehogadas con ajo<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 20 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas<br>Yogur natural - Pan | Guisantes con jamón<br>Lenguado en salsa<br>Fruta - Pan |
| 23 | Arroz integral al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla<br>Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 24 | Pasta sin huevo con tomate, cebolla y queso<br>Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan integral | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha<br>Fruta - Pan |
| 25 | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan | Puré de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan |
| 26 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espárragos a la plancha<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 27 | Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Merluza a la plancha con arroz<br>Yogur natural - Pan | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con ensalada de tomate<br>Fruta - Pan |
| 30 | Judías verdes salteadas con pavo<br>Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan integral | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Pavo al ajillo con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan |

# NOVIEMBRE

## MENÚ SIN PLV

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|---|---|---|
| 2 | FESTIVO NACIONAL | |
| 3 | Judías verdes salteadas con jamón<br>Tortilla de pavo con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan integral | Macarrones al ajillo<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 4 | Arroz integral con tomate<br>Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas<br>Fruta - Pan | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan |
| 5 | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan | Arroz tres delicias<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 6 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Berenjena plancha<br>Hamburguesa con patatas panaderas<br>Fruta - Pan |
| 9 | FESTIVO LOCAL | |
| 10 | Crema de calabacín<br>Huevos con tomate, arroz y champiñón<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 11 | Arroz milanesa integral con magro de cerdo y jamón<br>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Repollo al ajo arriero<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan |
| 12 | Espaguetis con tomate<br>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan | Espárragos con salsa rosa<br>Cinta de lomo con calabacín rebozado<br>Fruta - Pan |
| 13 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan | Judías verdes rehogadas<br>Salmón a la plancha con ensalada<br>Fruta - Pan |
| 16 | Patatas guisadas con puerro y bacalao<br>Merluza en salsa verde al horno con arroz<br>Fruta - Pan integral | Sopa de pescado<br>Pollo al curry<br>Fruta - Pan |
| 17 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta - Pan integral | Arroz con tomate<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan |
| 19 | Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Guisantes salteados con huevo y jamón con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espinacas rehogadas con ajo<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 20 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas<br>Fruta - Pan | Guisantes con jamón<br>Lenguado en salsa<br>Fruta - Pan |
| 23 | Arroz integral al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla<br>Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 24 | Macarrones con cebolla y tomate<br>Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan integral | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha<br>Fruta - Pan |
| 25 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan | Puré de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan |
| 26 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espárragos a la plancha<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 27 | Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Merluza marinera al horno con arroz<br>Fruta - Pan | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con ensalada de tomate<br>Fruta - Pan |
| 30 | Judías verdes salteadas con pavo<br>Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan integral | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Tortilla de champiñones y ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan |

# NOVIEMBRE

## MENÚ SIN LACTOSA

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|---|---|---|
| 2 | FESTIVO NACIONAL | |
| 3 | Judías verdes salteadas con jamón<br>Tortilla de pavo con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan integral | Macarrones al ajillo<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 4 | Arroz integral con tomate<br>Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas<br>Fruta - Pan | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan |
| 5 | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan | Arroz tres delicias<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 6 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Fogonero plancha con lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Berenjena plancha<br>Hamburguesa con patatas panaderas<br>Fruta - Pan |
| 9 | FESTIVO LOCAL | |
| 10 | Crema de calabacín<br>Huevos con tomate, arroz y champiñón<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 11 | Arroz milanesa integral con magro de cerdo y jamón<br>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Repollo al ajo arriero<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan |
| 12 | Espaguetis con tomate<br>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan | Espárragos con salsa rosa<br>Cinta de lomo con calabacín rebozado<br>Fruta - Pan |
| 13 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan | Judías verdes rehogadas<br>Salmón a la plancha con ensalada<br>Fruta - Pan |
| 16 | Patatas guisadas con puerro y bacalao<br>Merluza en salsa verde al horno con arroz<br>Fruta - Pan integral | Sopa de pescado<br>Pollo al curry<br>Fruta - Pan |
| 17 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta - Pan integral | Arroz con tomate<br>Bacalao al horno<br>Fruta - Pan |
| 18 | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan |
| 19 | Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Guisantes salteados con huevo y jamón con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espinacas rehogadas con ajo<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 20 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas<br>Fruta - Pan | Guisantes con jamón<br>Lenguado en salsa<br>Fruta - Pan |
| 23 | Arroz integral al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla<br>Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 24 | Macarrones con cebolla y tomate<br>Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan integral | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha<br>Fruta - Pan |
| 25 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan | Puré de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan |
| 26 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espárragos a la plancha<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 27 | Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Merluza marinera al horno con arroz<br>Fruta - Pan | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con ensalada de tomate<br>Fruta - Pan |
| 30 | Judías verdes salteadas con pavo<br>Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan integral | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Tortilla de champiñones y ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan |

# NOVIEMBRE

## MENÚ SIN LEGUMBRE

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|---|---|---|
| 2 | FESTIVO NACIONAL | |
| 3 | Judías verdes salteadas con jamón<br>Tortilla de pavo con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan integral | Macarrones al ajillo<br>Bacalao al horno con patatas<br>Yogur - Pan |
| 4 | Arroz integral con tomate<br>Merluza plancha con zanahoria y patata<br>Fruta - Pan | Ensalada completa<br>Pollo en pepitoria<br>Fruta - Pan |
| 5 | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan | Arroz salteado con pavo<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 6 | Arroz con verduras<br>Fogonero orly con lechuga y zanahoria<br>Yogur natural - Pan | Berenjena plancha<br>Hamburguesa con patatas panaderas<br>Fruta - Pan |
| 9 | FESTIVO LOCAL | |
| 10 | Crema de calabacín<br>Huevos con tomate, arroz y champiñón<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Bacalao al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 11 | Arroz milanesa integral con magro de cerdo, jamón y queso sin guisantes<br>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Repollo al ajo arriero<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan |
| 12 | Espaguetis ecológicos con salsa de tomate y queso<br>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan | Espárragos con salsa rosa<br>Cinta de lomo con calabacín rebozado<br>Fruta - Pan |
| 13 | Sopa de pollo con fideos<br>Morcillo, chorizo, pollo y patata<br>Yogur natural - Pan | Judías verdes rehogadas<br>Salmón a la plancha con ensalada<br>Fruta - Pan |
| 16 | Patatas guisadas con puerro y bacalao<br>Merluza en salsa verde sin guisantes al horno con arroz<br>Fruta - Pan integral | Sopa de pescado<br>Pollo al curry<br>Fruta - Pan |
| 17 | Arroz con zanahoria y cebolla<br>Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan integral | Arroz con tomate<br>Bacalao al horno<br>Yogur - Pan |
| 18 | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan |
| 19 | Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate<br>Huevos revueltos con jamón con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espinacas rehogadas con ajo<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 20 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas<br>Yogur natural - Pan | Espinacas con jamón<br>Lenguado en salsa<br>Fruta - Pan |
| 23 | Arroz integral al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla<br>Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 24 | Macarrones con tomate, cebolla y queso<br>Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan integral | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha<br>Fruta - Pan |
| 25 | Sopa de pollo con fideos<br>Morcillo, chorizo, pollo y patata<br>Fruta - Pan | Puré de verduras<br>Caballa en escabeche con tomate natural<br>Fruta - Pan |
| 26 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espárragos a la plancha<br>Merluza al horno<br>Fruta - Pan |
| 27 | Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón<br>Merluza marinera al horno con arroz<br>Yogur natural - Pan | Sopa de pasta<br>Filete de ternera con ensalada de tomate<br>Fruta - Pan |
| 30 | Judías verdes salteadas con pavo<br>Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan integral | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Tortilla de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan |

# NOVIEMBRE

## MENÚ SIN PESCADO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|---|---|---|
| 2 | FESTIVO NACIONAL | |
| 3 | Judías verdes salteadas con jamón<br>Tortilla de pavo con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan integral | Macarrones al ajillo<br>Escalopines de ternera con patatas<br>Yogur - Pan |
| 4 | Arroz integral con tomate<br>Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas<br>Fruta - Pan | Ensalada completa<br>Pavo en pepitoria<br>Fruta - Pan |
| 5 | Espirales tricolor salteados con bacon<br>Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta - Pan | Arroz tres delicias<br>Jamón cocido a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 6 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Ternera plancha con lechuga y zanahoria<br>Yogur natural - Pan | Berenjena plancha<br>Hamburguesa de cerdo con patatas panaderas<br>Fruta - Pan |
| 9 | FESTIVO LOCAL | |
| 10 | Crema de calabacín<br>Huevos con tomate, arroz y champiñón<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Chuleta de pavo al horno con patatas<br>Fruta - Pan |
| 11 | Arroz milanesa integral con magro de cerdo, jamón y queso<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta - Pan | Repollo al ajo arriero<br>Salchichas frescas encebolladas<br>Fruta - Pan |
| 12 | Espaguetis ecológicos con salsa de tomate y queso<br>Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta - Pan | Espárragos con salsa rosa<br>Cinta de lomo con calabacín rebozado<br>Fruta - Pan |
| 13 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Yogur natural - Pan | Judías verdes rehogadas<br>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta - Pan |
| 16 | Patatas guisadas con puerro<br>Pollo a la plancha con arroz<br>Fruta - Pan integral | Sopa de pollo<br>Costillas asadas<br>Fruta - Pan |
| 17 | Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja<br>Fruta - Pan integral | Arroz con tomate<br>Chuleta de pavo al horno<br>Yogur - Pan |
| 18 | Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro<br>Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan | Ensalada mixta<br>Filete de ternera con patatas<br>Fruta - Pan |
| 19 | Fideuá alicantina, judía verde y tomate<br>Guisantes salteados con huevo y jamón con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espinacas rehogadas con ajo<br>Nuggets de pollo con rodaja de tomate<br>Fruta - Pan |
| 20 | Brócoli salteado con jamón serrano<br>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas<br>Yogur natural - Pan | Guisantes con jamón<br>Pavo al chilindrón<br>Fruta - Pan |
| 23 | Arroz integral al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla<br>Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta - Pan integral | Ensalada completa<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Fruta - Pan |
| 24 | Macarrones con tomate, cebolla y queso<br>Revuelto de huevos, patata y chorizo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta - Pan integral | Alcachofas salteadas<br>Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha<br>Fruta - Pan |
| 25 | Sopa de cocido con fideos<br>Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata<br>Fruta - Pan | Puré de verduras<br>Pechuga a la plancha con calabacín rebozado<br>Fruta - Pan |
| 26 | Crema de judías verdes, patata y zanahoria<br>Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta - Pan | Espárragos a la plancha<br>Albóndigas de ternera con tomate y verduras<br>Fruta - Pan |
| 27 | Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Cinta fresca de cerdo con arroz<br>Yogur natural - Pan | Sopa de pasta<br>Lacón con patata cocida<br>Fruta - Pan |
| 30 | Judías verdes salteadas con pavo<br>Filete de contra con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta - Pan integral | Ensalada con maíz y zanahoria<br>Tortilla de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta - Pan |