

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
 DÍA 6 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	A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA DÍA 7 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 1 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 8 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 CHILINDRÓN YOGUR - PAN	DÍA 2 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 9 CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA Y LECHE- PAN ENERGÍA (KCAL.) 648 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 94 CENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 3 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 10 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICOS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y BONIATOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 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 13 NO LECTIVO	DÍA 14 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 751 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 89 CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO Y CALABACÍN FRUTA - PAN DÍA 15 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 16 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (Kcal.) 654 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 85 CENA PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN DÍA 17 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA – PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 87 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 20 ESPIRALES TRICOLORS SALTEADAS CON BACON BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA – PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 725 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 91 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN DÍA 21 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE – PAN ENERGÍA (KCAL.) 671 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 75 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 22 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL – PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 74 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN DÍA 23 PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y PAVO HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 720 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 36 H. CARBONO (G.) 69 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA FRUTA - PAN	DÍA 24 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 687 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 104 CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN DÍA 27 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 28 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 29 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 30 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 SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	DÍA 31 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA – PAN ENERGÍA (KCAL.) 701 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 97 CENA CREMA DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA - PAN



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 OCTUBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, sandía y melón.
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	682	17%	32%	50%



OCTUBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	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
3	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
6	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
7	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
8	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
9	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
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas y boniatos con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
13	NO LECTIVO	
14	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
15	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
16	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
17	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan sin gluten
20	Pasta sin gluten salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
23	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan sin gluten
27	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
28	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
29	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
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten
31	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten



OCTUBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	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
3	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
6	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
7	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Pavo fresco con ensalada lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Merluza marinera Fruta - Pan
13	NO LECTIVO	
14	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	Pasta sin huevo salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Yogur - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
28	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
29	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
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
31	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan



OCTUBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	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
3	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
6	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
7	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas y boniatos con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
13	NO LECTIVO	
14	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	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
3	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
6	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
7	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas y boniatos con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural de soja - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
13	NO LECTIVO	
14	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Yogur natural de soja - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Yogur sin lactosa - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
28	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
29	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
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
2	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
3	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
7	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
8	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
9	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Salmón a la plancha Fruta - Pan
10	Espirales salteadas Tortilla de patatas y boniatos con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
13	NO LECTIVO	
14	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao en tempura con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con verduras Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al limón con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Panaché de verduras sin guisantes salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Yogur - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Merluza adobada con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de calabacín Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
2	Ensalada de garbanzos con quinoa y tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
3	Espaguetis con tomate Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
6	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Pechuga de pollo rellena Fruta - Pan
7	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
8	Espaguetis con tomate Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate San jacobito con ensalada Fruta - Pan
9	Crema de puerro y zanahoria Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete ruso con tomate Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas y boniatos con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
13	NO LECTIVO	
14	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
15	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
16	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
17	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos San jacobito con ensalada Fruta - Pan
23	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Escalopines de cerdo en salsa Yogur - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
29	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
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
31	Espaguetis con tomate Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan