

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 7 CREMA DE ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 70 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA YOGUR - PAN	DÍA 8 ENSALADA CAMPERA DE PATATA, ATÚN Y HUEVO COCIDO TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 652 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 76 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 9 ARROZ CON TOMATE GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO, ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 544 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 84 CENA MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	DÍA 10 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON BROCHETA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 673 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 87 CENA ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 11 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PATATA FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 664 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 90 CENA BERENJENA PLANCHADA HAMBURGUESA FRUTA - PAN
DÍA 14 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 709 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 81 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	DÍA 15 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑÓN FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 550 PROTEÍNAS (G.) 17 GRASA (G.) 12 H. CARBONO (G.) 92 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 16 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 684 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 85 CENA ENSALADA DE LECHUGA SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 17 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 737 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 16 H. CARBONO (G.) 115 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO FRUTA - PAN	DÍA 18 ARROZ MILANÉS CON MAGRO DE CERDO, JAMÓN Y QUESO SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 702 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 34 H. CARBONO (G.) 66 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO SALCHICHAS FRESCAS FRUTA - PAN
DÍA 21 PATATAS ESTOFADAS CON PUERRO Y BACALAO MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO CON ARROZ FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 702 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 98 CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 22 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 677 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 26 H. CARBONO (G.) 85 CENA ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 23 SOPA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL, HUEVO, ZANAHORIA Y PUERRO FRITURA DE ABADEJO, CALAMARES Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 662 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 69 CENA ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 24 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE GUISANTES SALTEADOS CON HUEVO Y JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 679 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 25 H. CARBONO (G.) 92 CENA PISTO MANCHEGO SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 25 CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 675 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 72 CENA GUISANTES CON JAMÓN LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN
DÍA 28 ARROZ AL HORNO CON BACON, CHORIZO, ZANAHORIA Y CEBOLLA PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 767 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 101 CENA ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 29 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO REVUELTO DE HUEVOS, PATATA Y BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 675 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 101 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN	DÍA 30 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 684 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 85 CENA PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE FRUTA - PAN	A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA 	



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 SEPTIEMBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana (lunes), banana (martes), melón (miércoles) y sandía (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	673	16%	33%	51%



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Yogur - Pan sin gluten
8	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan sin gluten	Macarrones sin gluten al ajillo Bacalao al horno con patatas Yogur - Pan sin gluten
9	Arroz con tomate Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas Fruta - Pan sin gluten	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
10	Espirales sin gluten tricolores salteados con bacon Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan sin gluten
11	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Berenjena plancha Hamburguesa con patatas panaderas Fruta - Pan sin gluten
14	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
15	Crema de calabacín Huevos con tomate y arroz integral y champiñón Fruta - Pan sin gluten	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten
16	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con ensalada Fruta - Pan sin gluten
17	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín a la plancha Fruta - Pan sin gluten
18	Arroz milanese con magro de cerdo, jamón y queso Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan sin gluten
21	Patatas guisadas con puerro y bacalao Merluza en salsa verde al horno con arroz Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pescado Pollo al curry Fruta - Pan sin gluten
22	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan sin gluten	Arroz con tomate Bacalao al horno Yogur - Pan sin gluten
23	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
24	Fideos sin gluten, judía verde, calamar y tomate Guisantes salteados con huevo y jamón y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espinacas rehogadas con ajo Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
25	Crema de brócoli y zanahoria Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Yogur natural - Pan sin gluten	Guisantes con jamón Lenguado en salsa Fruta - Pan sin gluten
28	Arroz al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Ensalada completa Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
29	Pasta sin gluten con tomate, cebolla y queso Revuelto de Huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
30	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Yogur - Pan
8	Ensalada campera de patata y atún Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Macarrones al ajillo Bacalao al horno con patatas Yogur - Pan
9	Arroz con tomate Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas Fruta - Pan	Ensalada completa Trucha al horno Fruta - Pan
10	Espirales tricolor salteados con bacon Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Hamburguesa con patatas panadera Fruta - Pan
14	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con ensalada Fruta - Pan
17	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos a la vinagreta Cinta de lomo con calabacín a la plancha Fruta - Pan
18	Arroz milanese con magro de cerdo, jamón y queso Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con puerro y bacalao Merluza en salsa verde al horno con arroz Fruta - Pan integral	Sopa de pescado Pollo al curry Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz con tomate Bacalao al horno Yogur - Pan
23	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
24	Fideos sin huevo, judía verde, calamar y tomate Guisantes salteados con jamón y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espinacas rehogadas con ajo Merluza al horno Fruta - Pan
25	Crema de brócoli y zanahoria Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Yogur natural - Pan	Guisantes con jamón Lenguado en salsa Fruta - Pan
28	Arroz al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Ensalada completa Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
29	Pasta sin huevo con tomate, cebolla y queso Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada Fruta - Pan
30	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
8	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Macarrones al ajillo Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
9	Arroz con tomate Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales tricolor salteados con bacon Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Berenjena plancha Hamburguesa con patatas panadera Fruta - Pan
14	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Huevos con tomate y arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con ensalada Fruta - Pan
17	Espaguetis ecológicos con tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín rebozado Fruta - Pan
18	Arroz milanese con magro de cerdo y jamón Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con puerro y bacalao Merluza en salsa verde al horno con arroz Fruta - Pan integral	Sopa de pescado Pollo al curry Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
23	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
24	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate Guisantes salteados con huevo y jamón y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espinacas rehogadas con ajo Merluza al horno Fruta - Pan
25	Crema de brócoli y zanahoria Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Guisantes con jamón Lenguado en salsa Fruta - Pan
28	Arroz al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Ensalada completa Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
29	Macarrones con cebolla y tomate Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada Fruta - Pan
30	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
8	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Macarrones al ajillo Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
9	Arroz con tomate Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales tricolor salteados con bacon Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Berenjena plancha Hamburguesa con patatas panadera Fruta - Pan
14	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Huevos con tomate y arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con ensalada Fruta - Pan
17	Espaguetis ecológicos con tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín rebozado Fruta - Pan
18	Arroz milanese con magro de cerdo y jamón Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con puerro y bacalao Merluza en salsa verde al horno con arroz Fruta - Pan integral	Sopa de pescado Pollo al curry Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz con tomate Bacalao al horno Fruta - Pan
23	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
24	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate Guisantes salteados con huevo y jamón y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espinacas rehogadas con ajo Merluza al horno Fruta - Pan
25	Crema de brócoli y zanahoria Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Fruta - Pan	Guisantes con jamón Lenguado en salsa Fruta - Pan
28	Arroz al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Ensalada completa Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
29	Macarrones con cebolla y tomate Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada Fruta - Pan
30	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Verduras asadas Mero a la vizcaína Yogur - Pan
8	Ensalada campera de patata, atún y huevo cocido Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Macarrones al ajillo Bacalao al horno con patatas Yogur - Pan
9	Arroz con tomate Merluza plancha con zanahoria y patata Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales tricolor salteados con bacon Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
11	Arroz con verduras Fogonero orly con lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Hamburguesa con patatas panadera Fruta - Pan
14	Crema de espinacas y zanahoria Gallineta empanada con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Huevos con tomate y arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
16	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con ensalada Fruta - Pan
17	Espaguetis ecológicos con salsa de tomate y queso Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín rebozado Fruta - Pan
18	Arroz milanese con magro de cerdo, jamón y queso sin guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con puerro y bacalao Merluza en salsa verde sin guisantes al horno con arroz Fruta - Pan integral	Sopa de pescado Pollo al curry Fruta - Pan
22	Arroz con zanahoria y cebolla Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz con tomate Bacalao al horno Yogur - Pan
23	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
24	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate Huevos revueltos con jamón y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espinacas rehogadas con ajo Merluza al horno Fruta - Pan
25	Crema de brócoli y zanahoria Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Yogur natural - Pan	Espinacas con jamón Lenguado en salsa Fruta - Pan
28	Arroz al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla Palometa al horno con tomate y ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Ensalada completa Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
29	Macarrones con tomate, cebolla y queso Revuelto de huevos, patata y bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada Fruta - Pan
30	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
7	Crema de zanahoria Magro de cerdo con tomate y arroz integral Fruta - Pan integral	Verduras asadas Pollo rebozado Yogur - Pan
8	Ensalada campera de patata y huevo cocido Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Macarrones al ajillo Escalopines de ternera con patatas Yogur - Pan
9	Arroz con tomate Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y patatas Fruta - Pan	Ensalada completa Pavo en pepitoria Fruta - Pan
10	Espirales tricolor salteados con bacon Brocheta de pollo al horno con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
11	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera plancha con lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Hamburguesa de cerdo con patatas panadera Fruta - Pan
14	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
15	Crema de calabacín Huevos con tomate y arroz integral y champiñón Fruta - Pan integral	Ensalada completa Chuleta de pavo al horno con patatas Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Pan
17	Espaguetis ecológicos con salsa de tomate y queso Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín rebozado Fruta - Pan
18	Arroz milanese con magro de cerdo, jamón y queso Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con arroz Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
22	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan integral	Arroz con tomate Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
23	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
24	Fideuá alicantina, judía verde y tomate Guisantes salteados con huevo y jamón y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espinacas rehogadas con ajo Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
25	Crema de brócoli y zanahoria Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Yogur natural - Pan	Guisantes con jamón Pavo al chilindrón Fruta - Pan
28	Arroz al horno con bacon, chorizo, zanahoria y cebolla Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Ensalada completa Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
29	Macarrones con tomate, cebolla y queso Revuelto de huevos, patata y chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada Fruta - Pan
30	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan