

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div><div>DIA 1</div><div>ESPAGUETIS CARBONARA</div><div>ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>680</div><div>35</div><div>20</div><div>91</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ALCACHOFAS SALTEADAS</div><div>RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 2</div><div>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</div><div>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>670</div><div>25</div><div>19</div><div>99</div></div></div><div><div>CENA</div><div>PURÉ DE VERDURAS</div><div>CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 3</div><div>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS</div><div>MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</div><div>YOGUR - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>718</div><div>35</div><div>23</div><div>91</div></div></div><div><div>CENA</div><div>VERDURAS ASADAS</div><div>CALAMAR A LA PLANCHA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 4</div><div>CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO</div><div>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA</div><div>FRUTA Y QUESITO - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>620</div><div>20</div><div>26</div><div>77</div></div></div><div><div>CENA</div><div>SOPA DE PASTA</div><div>SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 5</div><div>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS</div><div>CONTRA DE POLLO EN PEPIITORIA CON ARROZ BLANCO</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>659</div><div>32</div><div>14</div><div>103</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA</div><div>MERLUZA AL HORNO</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>
<div><div>DIA 8</div><div>ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON</div><div>MERLUZA AL UMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>702</div><div>27</div><div>23</div><div>97</div></div></div><div><div>CENA</div><div>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</div><div>HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 9</div><div>CREMA DE CALABACIN</div><div>MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</div><div>FRUTA - PAN INTEGRAL</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>832</div><div>22</div><div>42</div><div>90</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA</div><div>REDONDO DE TERNERA ASADO</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 10</div><div>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ</div><div>FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY</div><div>GELATINA DE FRESA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>663</div><div>29</div><div>14</div><div>104</div></div></div><div><div>CENA</div><div>BERENJENA PLANCHA</div><div>POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS</div><div>YOGUR - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 11</div><div>SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO</div><div>ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>584</div><div>27</div><div>24</div><div>61</div></div></div><div><div>CENA</div><div>CREMA DE TOMATE</div><div>SARDINAS FRITAS</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 12</div><div>PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y PAVO</div><div>ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>755</div><div>29</div><div>35</div><div>81</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE</div><div>SALMÓN A LA PLANCHA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>
<div><div>DIA 15</div><div>ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</div><div>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</div><div>YOGUR - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>649</div><div>28</div><div>27</div><div>73</div></div></div><div><div>CENA</div><div>SOPA DE ESTRELLAS</div><div>POLLO AL LIMÓN</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 16</div><div>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS</div><div>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>660</div><div>24</div><div>23</div><div>88</div></div></div><div><div>CENA</div><div>VERDURAS ASADAS</div><div>MERO A LA VIZCAÍNA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 17</div><div>CREMA DE ZANAHORIA</div><div>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>651</div><div>25</div><div>23</div><div>84</div></div></div><div><div>CENA</div><div>GUISANTES CON JAMÓN</div><div>SAN JACOBO CON ENSALADA</div><div>YOGUR - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 18</div><div>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</div><div>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>672</div><div>26</div><div>20</div><div>97</div></div></div><div><div>CENA</div><div>CHAMPIÑONES REHOGADOS</div><div>SEPIA A LA PLANCHA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 19</div><div>FIESTA</div></div>
<div><div>DIA 22</div><div>FIESTA</div></div>	<div><div>DIA 23</div><div>MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO</div><div>SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>701</div><div>30</div><div>22</div><div>97</div></div></div><div><div>CENA</div><div>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS</div><div>TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 24</div><div>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS</div><div>POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL</div><div>YOGUR - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>677</div><div>36</div><div>14</div><div>102</div></div></div><div><div>CENA</div><div>SOPA DE FIDEOS</div><div>MAGRO A LA JARDINERA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 25</div><div>CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA</div><div>FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA</div><div>FRUTA Y LECHE - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>609</div><div>24</div><div>25</div><div>73</div></div></div><div><div>CENA</div><div>ENSALADA DE PASTA</div><div>JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA</div><div>FRUTA - PAN</div></div></div>	<div><div>DIA 26</div><div>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA</div><div>TORTILLA DE PAVO CON ENSALDA DE LECHUGA</div><div>FRUTA - PAN</div><div><div><div>ENERGIA (Kcal.)</div><div>PROTEINAS (g.)</div><div>GRASA (g.)</div><div>H. CARBONO (g.)</div></div><div><div>628</div><div>27</div><div>23</div><div>78</div></div></div><div><div>CENA</div><div>LOMBARDA CON MANZANA</div><div>FILETE DE TERNERA CON PATATAS</div><div>YOGUR - PAN</div></div></div>

El personal de Hotaza pone a su disposición, información relativa a alérgenos. En cumplimiento del Reglamento UE 1169/2011

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEINAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (U.C.M.)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación comida - 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	674	16%	31%	52%



FEBRERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Pasta sin gluten salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacín y patatas Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta sin gluten Jamón york a la plancha Fruta - Pan
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan



FEBRERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
26	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan



FEBRERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan



FEBRERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche de soja - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan



FEBRERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis carbonara Abadejo Orly con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Acelgas rehogadas Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Arroz blanco con verduras Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espinacas con jamón San jacob con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
26	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan



FEBRERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
2	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
3	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
4	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
5	Judías pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
8	Espirales tricolor salteados con bacon Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
9	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
10	Lentejas con verduras y arroz Pavo a la plancha con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
11	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
12	Panache de verduras con tomate y pavo Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
15	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
17	Crema de zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón San jacobó con ensalada Yogur - Pan
18	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	FIESTA	FIESTA
23	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
24	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
25	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
26	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan