

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| <p>DÍA 3 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 72</p> <p>CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 4 ENSALADA DE ARROZ</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 655 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 82</p> <p>CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 5 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93</p> <p>CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 6 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99</p> <p>CENA CHAMPIONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 7 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</p> <p>HELADO - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 612 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93</p> <p>CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p> |
| <p>DÍA 10 MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 684 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 11 SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>LACÓN AL HORNO CON PATATAS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 93</p> <p>CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN</p> | <p>DÍA 12 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 13 ENSALADA CAMPERA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIONES</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 646 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 86</p> <p>CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 14 ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS</p> <p>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62</p> <p>CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN</p> |
| <p>DÍA 17 ENSALADA DE PASTA</p> <p>ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 516 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g.) 65</p> <p>CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 18 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 776 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 19 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 718 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 20 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN</p> | <p>DÍA 21 ENSALADA MIXTA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS</p> <p>HELADO Y ZUMO DE NARANJA</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 834 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 41 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN</p> |
| | | | | |
| | | | | |

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 junio y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, 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 | 673 | 15% | 35% | 49% |



JUNIO

MENÚ SIN GLUTEN

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|--|---|
| 3 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 4 | Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 5 | Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan |
| 6 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 7 | Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Helado - Pan | Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan |
| 10 | Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 12 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan | Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan |
| 13 | Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 14 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan |
| 17 | Ensalada de pasta sin gluten Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan |
| 18 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 19 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan |
| 20 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 21 | Ensalada mixta Hamburguesa sin gluten con patatas fritas Helado y zumo de naranja | Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan |



JUNIO

MENÚ SIN HUEVO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|---|---|
| 3 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 4 | Ensalada de arroz Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 5 | Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan | Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan |
| 6 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 7 | Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan | Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan |
| 10 | Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Filete pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 12 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan | Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan |
| 13 | Ensalada campera sin huevo Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 14 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan |
| 17 | Ensalada de pasta sin huevo Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 18 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 19 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan | Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 20 | Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 21 | Ensalada mixta sin huevo Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado y zumo de naranja | Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Fruta - Pan |



JUNIO

MENU SIN PLV

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|------------|--|---|
| 3 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 4 | Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 5 | Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan |
| 6 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 7 | Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Pirulo - Pan | Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan |
| 10 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 12 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan | Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan |
| 13 | Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 14 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur de soja - Pan |
| 17 | Ensalada de pasta Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 18 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 19 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 20 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan |
| 21 | Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Pirulo y zumo de naranja | Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan |



JUNIO

MENÚ SIN LACTOSA

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|------------|--|---|
| 3 | Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 4 | Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 5 | Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche de soja - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan |
| 6 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 7 | Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Pirulo - Pan | Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan |
| 10 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 12 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan | Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 13 | Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 14 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur sin lactosa - Pan |
| 17 | Ensalada de pasta Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 18 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 19 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur de soja - Pan | Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan |
| 20 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan |
| 21 | Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Pirulo y zumo de naranja | Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan |



JUNIO

MENÚ SIN LEGUMBRE

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|------------|--|---|
| 3 | Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan |
| 4 | Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan |
| 5 | Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan | Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Yogur - Pan |
| 6 | Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan | Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan |
| 7 | Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan | Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan |
| 10 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 12 | Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 13 | Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan |
| 14 | Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan |
| 17 | Ensalada de pasta Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 18 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan |
| 19 | Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan | Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan |
| 20 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 21 | Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado y zumo de naranja | Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan |



JUNIO

MENÚ SIN PESCADO

| DÍA | MENÚ | CENAS |
|-----|--|---|
| 3 | Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan |
| 4 | Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan | Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan |
| 5 | Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan | Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Yogur - Pan |
| 6 | Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan | Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan |
| 7 | Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan | Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan |
| 10 | Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan | Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan |
| 11 | Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan | Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan |
| 12 | Crema de puerros , patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan | Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan |
| 13 | Ensalada campera sin atún Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan | Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan |
| 14 | Arroz con magro y verduras Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan | Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan |
| 17 | Ensalada de pasta Filete pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan | Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan |
| 18 | Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan | Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan |
| 19 | Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan | Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Fruta - Pan |
| 20 | Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan | Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan |
| 21 | Ensalada mixta sin atún Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado y zumo de naranja | Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan |