

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 2</b> CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSAS DE TOMATE</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 103</p> <p><b>CENA</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 3</b> SOPA DE FIDEOS <b>ECOLÓGICOS</b>, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 651 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 66</p> <p><b>CENA</b> CREMA DE TOMATE TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 4</b> JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN</p> <p>CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON <b>ARROZ INTEGRAL</b></p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 658 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 90</p> <p><b>CENA</b> BERENJENA PLANCHA SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 5</b> <b>PAELLA VALENCIANA</b></p> <p><b>TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b></p> <p><b>CLEMENTINAS DEL LEVANTE – PAN</b></p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 693 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 86</p> <p><b>CENA</b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN Y PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 6</b></p> <p>ARROZ <b>INTEGRAL</b> CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 602 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 16 H. CARBONO (G.) 83</p> <p><b>CENA</b> ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 9</b> CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS</p> <p>ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 703 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 80</p> <p><b>CENA</b> VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 10</b> JUDÍAS BLANCAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 660 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 88</p> <p><b>CENA</b> SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 11</b> PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 732 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 94</p> <p><b>CENA</b> GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 12</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS <b>ECOLÓGICOS</b></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><b>CENA</b> CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 13</b></p> <p>ARROZ <b>INTEGRAL</b> CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL – PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 602 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 16 H. CARBONO (G.) 83</p> <p><b>CENA</b> ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>
<p><b>DÍA 16</b> MACARRONES <b>ECOLÓGICOS</b> 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><b>CENA</b> LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 17</b> ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS</p> <p>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA – PAN <b>INTEGRAL</b></p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62</p> <p><b>CENA</b> SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 18</b> GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS</p> <p>LACÓN AL HORNO CON PATATAS</p> <p>FRUTA- PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 733 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 21 H. CARBONO (G.) 104</p> <p><b>CENA</b> CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p><b>DÍA 19</b> CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>BACALADITOS REBOZADOS CON GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA Y LECHE – PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 641 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 88</p> <p><b>CENA</b> ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p><b>DÍA 20</b> SOPA DE NAVIDAD</p> <p>SOLOMILLOS DE POLLO EMPANADOS CON PATATAS FRITAS</p> <p>POSTRE- PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 658 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 31 H. CARBONO (g.) 63</p> <p><b>CENA</b> SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - 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 diciembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera y mandarina. 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	671	16%	31%	53%



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan sin gluten	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
3	Sopa de pollo con fideos sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan sin gluten
4	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
5	Paella valenciana Tortilla de española con ensalada de lechuga y tomate Clementinas del Levante - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con patatas Fruta - Pan sin gluten
6	FIESTA	FIESTA
9	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan sin gluten
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan sin gluten
11	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan sin gluten
12	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
13	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
16	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
17	Arroz milanese con Magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan sin gluten
18	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
19	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de fideos sin gluten Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
20	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
3	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
4	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
5	Paella valenciana Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y tomate Clementinas del Levante - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con patatas Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
9	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Ternera a la plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
11	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur natural - Pan
12	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
13	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Costillas asadas Fruta - Pan
16	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de verduras Ternera salteada con pimientos Fruta - Pan
17	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
18	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
19	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
20	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Danonino - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
3	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
4	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
5	Paella valenciana Tortilla de española con ensalada de lechuga y tomate Clementinas del Levante - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con patatas Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
9	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
11	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural de soja - Pan
12	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
13	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural de soja - Pan
18	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
19	Crema de puerros , patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
20	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
3	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
4	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
5	Paella valenciana Tortilla de española con ensalada de lechuga y tomate Clementinas del Levante - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con patatas Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
9	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
11	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y bebida de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur natural sin lactosa - Pan
12	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
13	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural sin lactosa - Pan
18	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
19	Crema de puerros, patata y zanahoria Bacaladitos plancha con guisantes salteados Fruta y bebida de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
20	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de puerros y zanahorias Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
3	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
4	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salmón a la plancha Fruta - Pan
5	Paella valenciana Tortilla de española con ensalada de lechuga y tomate Clementinas del Levante - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con patatas Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
9	Crema de zanahoria y espinacas Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Gallineta a la plancha con patatas Fruta - Pan
10	Espirales salteadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
11	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur natural - Pan
12	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
13	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la gallega con patatas vapor Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Berenjenas rebozadas Costillas asadas Fruta - Pan
17	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur natural - Pan
18	Sopa de ave con pasta Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Salmón asado con verduras Fruta - Pan
19	Crema de puerros , patata y zanahoria Bacaladitos plancha con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
20	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Danonino - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de puerros y zanahorias Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Ensalada completa Costillas asadas Fruta - Pan
3	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
4	Judías verdes salteadas con jamón Pollo estofado con arroz integral Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Salchicha de pavo con verduras Fruta - Pan
5	Paella valenciana Tortilla de española con ensalada de lechuga y tomate Clementinas del Levante - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con patatas Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
9	Crema de zanahoria y espinacas Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta de lomo adobada con patatas Fruta - Pan
10	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
11	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Yogur natural - Pan
12	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
13	Arroz integral caldoso con pollo Falafel con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
16	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
17	Arroz milanese con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
18	Garbanzos estofados con verdura Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
19	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con guisantes salteados Fruta y leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
20	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Danonino - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan