

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 9 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 10 ENSALADA DE GARBANZOS CON QUINOA Y TOMATE TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 663 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 69 CENA LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN	DÍA 11 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO MERLUZA ADOBADA CON 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 12 ENSALADA CAMPERA DE PATATA, ATÚN Y HUEVO COCIDO POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL HELADO - PAN ENERGÍA (KCAL.) 681 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 89 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA FRUTA - PAN	DÍA 13 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA FOGONERO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 691 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 95 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN
DÍA 16 ENSALADA DE PASTA, TOMATE Y ACEITUNAS BOUCHONES DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 729 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 84 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 17 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 ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 18 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 613 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 78 CENA MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN	DÍA 19 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 659 PROTEÍNAS (G.) 35 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 85 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA MEUNIÈRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 604 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 87 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN
DÍA 23 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GALLINETA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 629 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 103 CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 24 COLIFLOR CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 635 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 74 CENA ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 25 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 52 GRASA (G.) 58 H. CARBONO (G.) 153 CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	DÍA 26 CREMA DE CALABACÍN FALAFEL DE GARBANZOS CON TOMATE Y ZANAHORIAS YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 655 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 95 CENA GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 27 SOPA DE ARROZ INTEGRAL CON ZANAHORIA Y PUERRO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 603 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 74 CENA ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DÍA 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 742 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 115 CENA ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA 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 septiembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana royal, 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	665	15%	33%	52%



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
9	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
10	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
11	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
12	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
13	Pasta sin gluten con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
16	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
17	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
18	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
19	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan sin gluten
20	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
23	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Filete de ternera con patatas Yogur natural - Pan sin gluten
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y Leche - Pan sin gluten	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
25	Judías blancas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan sin gluten	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan sin gluten
30	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa con tomate y patatas Pan sin gluten Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
10	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
11	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
12	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
13	Pasta sin huevo con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
16	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	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
18	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
20	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
23	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y soja Fruta y Leche - Pan	Espárragos a la vinagreta Trucha al horno Fruta - Pan
25	Judías blancas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Falafel de garbanzos con tomate y zanahorias Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
30	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	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
12	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro a la jardinera Fruta - Pan
16	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	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
18	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural de soja - Pan
20	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
23	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural de soja - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
25	Judías blancas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Falafel de garbanzos con tomate y zanahorias Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
30	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
10	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
11	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
12	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro a la jardinera Fruta - Pan
16	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	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
18	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Bebida de soja - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural sin lactosa - Pan
20	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
23	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural sin lactosa - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y Bebida de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
25	Judías blancas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Falafel de garbanzos con tomate y zanahorias Yogur natural de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Bebida de soja - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
30	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
10	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
11	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
12	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
13	Espaguetis carbonara Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro a la jardinera Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	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
18	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
19	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
20	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
23	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y Leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
25	Arroz con verduras Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y zanahoria Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Bacalao al horno Fruta - Pan
30	Brócoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Crema de verduras Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan



SEPTIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
9	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
10	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
11	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
12	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro a la jardinera Fruta - Pan
13	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
16	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
17	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
18	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	Verduras asadas Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
19	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur natural - Pan
20	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Repollo al ajo arriero Jamón York a la plancha Fruta - Pan
23	Espirales con cebolla y tomate Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
25	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta y Leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
25	Judías blancas con zanahoria, cebolla y pimiento Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
26	Crema de calabacín Falafel de garbanzos con tomate y zanahorias Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
27	Sopa de arroz integral con zanahoria y puerro Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Chuleta de pavo al horno Fruta - Pan
30	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan