HOTAZA - MENU ESCOLAR

ENERO 2018

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Feliz	Año	2018		

DIA 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA
TORTILLA DE YORK CON PATATAS FRITAS
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	749
PROTEINAS (g.)	28
GRASA (g.)	28
H. CARBONO (g.)	96

CENA

LOMBARDA CON PATATAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR - PAN

DIA 9

MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO
SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	701
PROTEINAS (g.)	30
GRASA (g.)	22
H. CARBONO (g.)	97

CENA

PURÉ DE PUERROS Y PATATAS
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA
FRUTA - PAN

DIA 10

MENESTRA DE VERDURAS
ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON PATATAS FRITAS
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	839
PROTEINAS (g.)	24
GRASA (g.)	44
H. CARBONO (g.)	88

CENA

ARROZ TRES DELICIAS
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA
FRUTA - PAN

DIA 11

JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR - PAN

ENERGIA (Kcal.)	677
PROTEINAS (g.)	36
GRASA (g.)	14
H. CARBONO (g.)	102

CENA

SOPA DE FIDEOS
MAGRO A LA JARDINERA
FRUTA - PAN

DIA 12

CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA
FRUTA Y LECHE - PAN

ENERGIA (Kcal.)	609
PROTEINAS (g.)	24
GRASA (g.)	25
H. CARBONO (g.)	73

CENA

ENSALADA DE PASTA
JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA
FRUTA - PAN

DIA 15

ARROZ CON TOMATE
BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA
FLAN DE VAINILLA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	689
PROTEINAS (g.)	24
GRASA (g.)	25
H. CARBONO (g.)	92

CENA

REPOLLO AL AJO ARRIERO
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA - PAN

DIA 16

JUDÍAS VERDES SALTEDAS CON JAMÓN
HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	762
PROTEINAS (g.)	26
GRASA (g.)	34
H. CARBONO (g.)	88

CENA

ENSALADA CAMPERA
TRUCHA AL HORNO
FRUTA - PAN

DIA 17

FIDEUA ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE
BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALDA DE LECHUGA
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	659
PROTEINAS (g.)	35
GRASA (g.)	20
H. CARBONO (g.)	85

CENA

CREMA DE CALABAZA
BACALAO AL HORNO CON VERDURAS
YOGUR - PAN

DIA 18

CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS
BONITO CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR
FRUTA Y LECHE - PAN

ENERGIA (Kcal.)	626
PROTEINAS (g.)	21
GRASA (g.)	28
H. CARBONO (g.)	74

CENA

ENSALADA COMPLETA
CINTA FRESCA A LA PLANCHA
FRUTA - PAN

DIA 19

LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO
TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA
FRUTA - PAN INTEGRAL

ENERGIA (Kcal.)	665
PROTEINAS (g.)	27
GRASA (g.)	24
H. CARBONO (g.)	84

CENA

SOPA DE PASTA
POLLO EN PEPITORIA
FRUTA - PAN

DIA 22

CODITOS GRATINADOS CON ATÚN, TOMATE Y QUESO
MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
YOGUR - PAN

ENERGIA (Kcal.)	659
PROTEINAS (g.)	34
GRASA (g.)	25
H. CARBONO (g.)	74

CENA

ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA
FILETE DE TERNERA CON PATATAS
FRUTA - PAN

DIA 23

SOPA DE VERDURAS CON ARROZ
RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS
FRUTA Y LECHE - PAN

ENERGIA (Kcal.)	671
PROTEINAS (g.)	27
GRASA (g.)	25
H. CARBONO (g.)	84

CENA

VERDURAS ASADAS
CALAMAR A LA PLANCHA
FRUTA - PAN

DIA 24

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO
JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	622
PROTEINAS (g.)	31
GRASA (g.)	19
H. CARBONO (g.)	81

CENA

CHAMPIÑONES AL AJILLO
PERCA AL HORNO
YOGUR - PAN

DIA 25

CREMA DE ZANAHORIA
FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	621
PROTEINAS (g.)	23
GRASA (g.)	27
H. CARBONO (g.)	73

CENA

SOPA DE PESCADO
SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS
FRUTA - PAN

DIA 26

PATATAS CON CHORIZO
HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑON
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	657
PROTEINAS (g.)	18
GRASA (g.)	28
H. CARBONO (g.)	96

CENA

CREMA DE PUERROS
MERLUZA AL HORNO
FRUTA - PAN

DIA 29

ESPAGUETIS CARBONARA
ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA - PAN

ENERGIA (Kcal.)	680
PROTEINAS (g.)	35
GRASA (g.)	20
H. CARBONO (g.)	91

CENA

ALCACHOFAS SALTEADAS
RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE
FRUTA - PAN

DIA 30

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA
FRUTA Y LECHE - PAN

ENERGIA (Kcal.)	670
PROTEINAS (g.)	25
GRASA (g.)	19
H. CARBONO (g.)	99

CENA

PURÉ DE VERDURAS
CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL
FRUTA - PAN

DIA 31

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA Y LECHE - PAN

ENERGIA (Kcal.)	623
PROTEINAS (g.)	20
GRASA (g.)	25
H. CARBONO (g.)	80

CENA

SOPA DE PASTA
SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS
FRUTA - PAN

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	677	16%	33%	51%

ENERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
9	Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate Bacalao plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
11	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
12	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
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Flan de vainilla - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
17	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Filete de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Bonito con tomate y patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
19	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Pollo en pepitoria Fruta - Pan
22	Pasta sin gluten con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
23	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Perca al horno Yogur - Pan
25	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
26	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
29	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan

ENERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofados con verdura Filete de ternera con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
9	Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Bacalao plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
10	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
11	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
12	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
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Flan de vainilla - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera (sin huevo) Trucha al horno Fruta - Pan
17	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Bonito con tomate y patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
19	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
22	Pasta sin huevo con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
23	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Perca al horno Yogur - Pan
25	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
26	Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
29	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan

ENERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
9	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Bacalao plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
11	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
12	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
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
17	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Bonito con tomate y patatas al vapor Fruta - Pan	Ensalada completa Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
19	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
22	Coditos con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
23	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Perca al horno Yogur de soja - Pan
25	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
26	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
29	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
30	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
31	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

ENERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
9	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Bacalao plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
11	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
12	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
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
17	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Bonito con tomate y patatas al vapor Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada completa Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
19	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
22	Coditos con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
23	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Perca al horno Yogur sin lactosa - Pan
25	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
26	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
29	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
30	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
31	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

ENERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
9	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Menestra de verduras sin guisante Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
11	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
12	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
15	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Flan de vainilla - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
17	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Bonito con tomate y patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
19	Brocoli salteado Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
22	Coditos gratinados con atún, tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
23	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
24	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Perca al horno Yogur - Pan
25	Crema de zanahoria Fritura de pescado con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
29	Espaguetis carbonara Abadejo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
30	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
31	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan

ENERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
9	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
10	Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
11	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
12	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
15	Arroz con tomate Escalope de pollo con ensalada de lechuga Flan de vainilla - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
16	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
17	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Ternera guisada con tomate y patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
19	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
22	Coditos con tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
23	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
24	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
25	Crema de zanahoria Escalope de ternera con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de ave Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
26	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
29	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
30	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
31	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan