



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA		DÍA 1 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)542 PROTEÍNAS (G.)20 GRASA (G.)21 H. CARBONO (G.)68 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 2 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO MERLUZA MARINERA AL HORNO CON ARROZ YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.)694 PROTEÍNAS (G.)33 GRASA (G.)19 H. CARBONO (G.)97 CENA SOPA DE PASTA ESTOFADO DE TERNERA FRUTA - PAN
DÍA 5 PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, ZANAHORIA Y PAVO FILETE DE PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)704 PROTEÍNAS (G.)31 GRASA (G.)28 H. CARBONO (G.)81 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES HAMBURGUESA DE TERNERA YOGUR - PAN	DÍA 6 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS A LA BOLONESA CON TERNERA, TOMATE Y QUESO ALUBIAS SALTEADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)663 PROTEÍNAS (G.)32 GRASA (G.)15 H. CARBONO (G.)100 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE CHAMPIÑÓN FRUTA - PAN	DÍA 7 ARROZ INTEGRAL CALDOSO CON MERLUZA Y CALAMAR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)665 PROTEÍNAS (G.)19 GRASA (G.)28 H. CARBONO (G.)85 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE SARDINAS ASADAS FRUTA - PAN	DÍA 8 CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ESTOFADO EN PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)559 PROTEÍNAS (G.)24 GRASA (G.)14 H. CARBONO (G.)85 CENA ENSALADA DE LEGUMBRE CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 9 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.)658 PROTEÍNAS (G.)32 GRASA (G.)26 H. CARBONO (G.)73 CENA SOPA DE ESTRELLAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN
DÍA 12 FESTIVO NACIONAL	DÍA 13 CREMA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE, ARROZ Y CALABACÍN FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)602 PROTEÍNAS (G.)18 GRASA (G.)14 H. CARBONO (G.)100 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 14 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)684 PROTEÍNAS (G.)30 GRASA (G.)23 H. CARBONO (G.)85 CENA ACELGAS REHOGADAS CON PATATA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 15 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)587 PROTEÍNAS (G.)17 GRASA (G.)24 H. CARBONO (G.)75 CENA SOPA DE POLLO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 16 ESPIRALES DE PASTA CON TOMATE Y QUESO MERLUZA A LA VIZCAÍNA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.)652 PROTEÍNAS (G.)32 GRASA (G.)16 H. CARBONO (G.)94 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN
DÍA 19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)658 PROTEÍNAS (G.)30 GRASA (G.)23 H. CARBONO (G.)89 CENA ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO Y ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 20 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)621 PROTEÍNAS (G.)24 GRASA (G.)26 H. CARBONO (G.)73 CENA ALCACHOFAS CON JAMÓN SUPREMA DE MERLUZA YOGUR - PAN	DÍA 21 ARROZ INTEGRAL CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS GARBANZOS ESTOFADOS CON LACÓN, ZANAHORIA, PUERRO Y PATATAS EN DADOS FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)720 PROTEÍNAS (G.)26 GRASA (G.)21 H. CARBONO (G.)106 CENA SOPA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON ZANAHORIAS FRUTA - PAN	DÍA 22 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO PALOMETA MEUNIÈRE AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)622 PROTEÍNAS (G.)30 GRASA (G.)16 H. CARBONO (G.)88 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 23 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.)568 PROTEÍNAS (G.)30 GRASA (G.)19 H. CARBONO (G.)68 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 26 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CARBONARA CON BEICON MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)678 PROTEÍNAS (G.)30 GRASA (G.)21 H. CARBONO (G.)92 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN	DÍA 27 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS VERDES FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.)649 PROTEÍNAS (G.)25 GRASA (G.)20 H. CARBONO (G.)92 CENA PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA FRUTA - PAN	DÍA 28 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)585 PROTEÍNAS (G.)29 GRASA (G.)14 H. CARBONO (G.)85 CENA CREMA DE VERDURAS BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	DÍA 29 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.)720 PROTEÍNAS (G.)31 GRASA (G.)36 H. CARBONO (G.)69 CENA SOPA DE POLLO CINTA DE LOMO ADOBADA FRUTA - PAN	DÍA 30 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.)697 PROTEÍNAS (G.)33 GRASA (G.)24 H. CARBONO (G.)84 CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS TORTILLA DE ATÚN FRUTA - PAN

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarla al personal de Hotaza o bien puede descargarla a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de OCTUBRE y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana (lunes), plátano (martes), melón (miércoles) y pera (jueves). 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	644	17%	30%	53%



OCTUBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
2	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con arroz Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con ensalada de tomate Fruta - Pan sin gluten
5	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Arroz negro con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur - Pan sin gluten
6	Pasta sin gluten con ternera, tomate y queso Alubias salteadas con patata, zanahoria y cebolla Fruta - Pan sin gluten	Puré de puerros y patatas Boquerones asados con ensalada Fruta - Pan sin gluten
7	Arroz integral caldoso con merluza y calamar Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Yogur - Pan sin gluten
8	Crema de puerros y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Sopa de estrellas sin gluten Gallo al limón Fruta - Pan sin gluten
9	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de tomate y orégano Cinta fresca con patatas Fruta - Pan sin gluten
12	FESTIVO NACIONAL	
13	Crema de zanahoria y espinacas Huevos cocidos con tomate, arroz y calabacín Fruta - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan sin gluten
14	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
15	Arroz integral con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de legumbre Tortilla de atún con ensalada de tomate Yogur - Pan sin gluten
16	Pasta sin gluten con cebolla, tomate y queso Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan sin gluten	Guisantes con jamón Pollo a la plancha con ensalada Fruta - Pan sin gluten
19	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan sin gluten	Ensalada con maíz y zanahoria Tortilla de queso con ensalada de lechuga Fruta - Pan sin gluten
20	Crema de calabacín Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Berenjenas asadas Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Garbanzos estofados con lacón, zanahoria, puerro y patatas en dados Fruta - Pan sin gluten	Sopa de verduras Brochetas de pollo con zanahoria baby Fruta - Pan sin gluten
22	Pasta sin gluten salteada con cebolla, tomate y queso Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Fruta - Pan sin gluten
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural - Pan sin gluten	Wok de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan sin gluten
26	Espaguetis sin gluten a la carbonara con bacon Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Pollo al estofado Fruta - Pan sin gluten
27	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta - Pan sin gluten	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan sin gluten
28	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Macarrones sin gluten al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan sin gluten
29	Paella valenciana con pollo y judías verdes Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Sopa de ave Cinta de lomo con ensalada de tomate Fruta - Pan sin gluten
30	Brócoli salteado con jamón serrano Albóndigas de ternera caseras estofadas con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Crema de verduras Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta - Pan sin gluten



OCTUBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan
2	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con arroz Yogur natural - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada de tomate Fruta - Pan
5	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan integral	Arroz negro con calamares Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Yogur - Pan
6	Pasta sin huevo con ternera, tomate y queso Alubias salteadas con patata, zanahoria y cebolla Fruta - Pan integral	Puré de puerros y patatas Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
7	Arroz integral caldoso con merluza y calamar Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Sopa de estrellas Gallo al limón Fruta - Pan
9	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Yogur natural - Pan	Ensalada de tomate y orégano Cinta fresca con patatas Fruta - Pan
12	FESTIVO NACIONAL	
13	Crema de zanahoria y espinacas Pollo a la plancha con tomate, arroz y calabacín Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Trucha al horno Fruta - Pan
15	Arroz integral con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de legumbre Bonito plancha con ensalada de tomate Yogur - Pan
16	Pasta sin huevo con cebolla, tomate y queso Merluza a la vizcaína al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Guisantes con jamón Pollo a la plancha con ensalada Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Cinta fresca a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan
20	Crema de calabacín Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Berenjenas asadas Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Garbanzos estofados con lacón, zanahoria, puerro y patatas en dados Fruta - Pan	Sopa de verduras Brochetas de pollo con zanahoria baby Fruta - Pan
22	Pasta sin huevo salteada con cebolla, tomate y queso Palometa meunière al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural - Pan	Coca de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan
26	Espaguetis ecológicos sin huevo carbonara con bacon Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
27	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta - Pan integral	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Macarrones al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y judías verdes Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Cinta de lomo con ensalada de tomate Fruta - Pan
30	Brócoli salteado con jamón serrano Albóndigas de ternera caseras estofadas con arroz integral Yogur natural - Pan	Crema de verduras Calamares a la plancha con ensalada de tomate Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan
2	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza marinera al horno con arroz Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada de tomate Fruta - Pan
5	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan integral	Arroz negro con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan
6	Espaguetis con tomate y ternera Alubias salteadas con patata, zanahoria y cebolla Fruta - Pan integral	Puré de puerros y patatas Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
7	Arroz integral caldoso con merluza y calamar Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta - Pan
8	Crema de puerros y zanahoria Pollo estofado en pepitoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Sopa de estrellas Gallo al limón Fruta - Pan
9	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan	Ensalada de tomate y orégano Cinta fresca con patatas Fruta - Pan
12	FESTIVO NACIONAL	
13	Crema de zanahoria y espinacas Huevos cocidos con tomate, arroz y calabacín Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Trucha al horno Fruta - Pan
15	Arroz integral con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de legumbre Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta - Pan
16	Espirales con cebolla y tomate Merluza a la vizcaína al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Guisantes con jamón Escalope de pollo con ensalada Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Tortilla de champiñones y ensalada de lechuga Fruta - Pan
20	Crema de calabacín Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Berenjenas asadas Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Garbanzos estofados con lacón, zanahoria, puerro y patatas en dados Fruta - Pan	Sopa de verduras Brochetas de pollo con zanahoria baby Fruta - Pan
22	Macarrones con cebolla y tomate Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coca de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan
26	Espaguetis ecológicos con tomate y bacon Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
27	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta - Pan integral	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Macarrones al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y judías verdes Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Cinta de lomo con ensalada de tomate Fruta - Pan
30	Brócoli salteado con jamón serrano Albóndigas de ternera caseras estofadas con arroz integral Fruta - Pan	Crema de verduras Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan
2	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza marinera al horno con arroz Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada de tomate Fruta - Pan
5	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan integral	Arroz negro con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan
6	Espaguetis con tomate y ternera Alubias salteadas con patata, zanahoria y cebolla Fruta - Pan integral	Puré de puerros y patatas Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
7	Arroz integral caldoso con merluza y calamar Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta - Pan
8	Crema de puerros y zanahoria Pollo estofado en pepitoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Sopa de estrellas Gallo al limón Fruta - Pan
9	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan	Ensalada de tomate y orégano Cinta fresca con patatas Fruta - Pan
12	FESTIVO NACIONAL	
13	Crema de zanahoria y espinacas Huevos cocidos con tomate, arroz y calabacín Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Trucha al horno Fruta - Pan
15	Arroz integral con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de legumbre Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta - Pan
16	Espirales con cebolla y tomate Merluza a la vizcaína al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Guisantes con jamón Escalope de pollo con ensalada Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Tortilla de champiñones y ensalada de lechuga Fruta - Pan
20	Crema de calabacín Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Berenjenas asadas Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Garbanzos estofados con lacón, zanahoria, puerro y patatas en dados Fruta - Pan	Sopa de verduras Brochetas de pollo con zanahoria baby Fruta - Pan
22	Macarrones con cebolla y tomate Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Coca de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan
26	Espaguetis ecológicos con tomate y bacon Filete de merluza plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
27	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta - Pan integral	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Macarrones al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y judías verdes Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Cinta de lomo con ensalada de tomate Fruta - Pan
30	Brócoli salteado con jamón serrano Albóndigas de ternera caseras estofadas con arroz integral Fruta - Pan	Crema de verduras Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan
2	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza marinera al horno con arroz Yogur natural - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con ensalada de tomate Fruta - Pan
5	Panaché de coliflor, zanahoria y pavo sin guisantes Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan integral	Arroz negro con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur - Pan
6	Espaguetis con tomate y queso Pavo fresco a la plancha con patata, zanahoria y cebolla Fruta - Pan integral	Puré de puerros y patatas Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
7	Arroz integral caldoso con merluza y calamar Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahoria Pollo estofado en pepitoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Sopa de estrellas Gallo al limón Fruta - Pan
9	Arroz con verduras Merluza adobada con lechuga y tomate Yogur natural - Pan	Ensalada de tomate y orégano Cinta fresca con patatas Fruta - Pan
12	FESTIVO NACIONAL	
13	Crema de zanahoria y espinacas Huevos cocidos con tomate, arroz y calabacín Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Trucha al horno Fruta - Pan
15	Arroz integral con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Tortilla de atún con ensalada de tomate Yogur - Pan
16	Espirales con cebolla, tomate y queso Merluza a la vizcaína al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Espinacas con jamón San Jacobo con ensalada Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Tortilla de queso con ensalada de lechuga Fruta - Pan
20	Crema de calabacín Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Berenjenas asadas Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Hamburguesa de ternera con patatas en dados Fruta - Pan	Sopa de verduras Brochetas de pollo con zanahoria baby Fruta - Pan
22	Macarrones con cebolla, tomate y queso Palometa meunière al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Fruta - Pan
23	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural - Pan	Coca de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan
26	Espaguetis ecológicos carbonara con bacon Merluza adobada con lechuga, tomate y zanahoria Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
27	Crema de espinacas y zanahoria Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta - Pan integral	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan	Macarrones al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y judías verdes Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Cinta de lomo con ensalada de tomate Fruta - Pan
30	Brócoli salteado con jamón serrano Albóndigas de cerdo y ternera estofadas con arroz integral Yogur natural - Pan	Crema de verduras Tortilla de atún con ensalada de tomate Fruta - Pan



OCTUBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan
2	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Cinta fresca de cerdo con arroz Yogur natural - Pan	Sopa de pasta Lacón con patata cocida Fruta - Pan
5	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan integral	Arroz con setas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur - Pan
6	Espaguetis con tomate Alubias salteadas con patata, zanahoria y cebolla Fruta - Pan integral	Puré de puerros y patatas Magro adobado frito con ensalada Fruta - Pan
7	Arroz integral caldoso con pollo Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Ternera en salsa con arroz Yogur - Pan
8	Crema de puerros y zanahoria Pollo estofado en pepitoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Sopa de estrellas Huevos fritos con pisto Fruta - Pan
9	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Pavo fresco a la plancha con lechuga, tomate y soja Yogur natural - Pan	Ensalada de tomate y orégano Cinta fresca con patatas Fruta - Pan
12	FESTIVO NACIONAL	
13	Crema de zanahoria y espinacas Huevos cocidos con tomate, arroz y calabacín Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Pollo a la plancha Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
15	Arroz integral con tomate Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de legumbre Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur - Pan
16	Espirales con cebolla, tomate y queso Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	Guisantes con jamón San Jacobo con ensalada Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con pavo Filete de contra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Tortilla de queso con ensalada de lechuga Fruta - Pan
20	Crema de calabacín Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan integral	Berenjenas asadas Suprema de pollo con patatas al vapor Fruta - Pan
21	Arroz integral caldoso con pollo y zanahoria Garbanzos estofados con lacón, zanahoria, puerro y patatas en dados Fruta - Pan	Sopa de verduras Brochetas de cerdo con zanahoria baby Fruta - Pan
22	Macarrones con cebolla, tomate y queso Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Fruta - Pan
23	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural - Pan	Coca de verduras Cudillo asado con patatas al vapor Fruta - Pan
26	Espaguetis ecológicos carbonara con bacon Pavo fresco a la plancha con lechuga, tomate y soja Fruta - Pan integral	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
27	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta - Pan integral	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
28	Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Macarrones al ajillo Chuleta de pavo con pimientos Fruta - Pan
29	Paella valenciana con pollo y judías verdes Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate Fruta - Pan
30	Brócoli salteado con jamón serrano Albóndigas de cerdo y ternera estofadas con arroz integral Yogur natural - Pan	Crema de verduras Tortilla de espinacas con ensalada de tomate Fruta - Pan