

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>DÍA 7</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DÍA 8</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO  HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 690 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 32 H. CARBONO (G.) 98  <b>CENA</b> BERENJENA PLANCHA SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 9</b> PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y PAVO  HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS  FRUTA - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 652 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 69  <b>CENA</b> MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	<b>DÍA 10</b> PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES  MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 638 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 74  <b>CENA</b> ARROZ NEGRO CON CALAMARES CINTA DE LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN
<b>DÍA 13</b> 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  <b>CENA</b> VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	<b>DÍA 14</b> GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO  TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 695 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 83  <b>CENA</b> LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN	<b>DÍA 15</b> BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO  MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 719 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 38 H. CARBONO (G.) 72  <b>CENA</b> ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	<b>DÍA 16</b> JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA  POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL  YOGUR NATURAL - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 614 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 13 H. CARBONO (G.) 88  <b>CENA</b> PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	<b>DÍA 17</b> 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  <b>CENA</b> SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN
<b>DÍA 20</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO  BOUCHONES DE ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  FRUTA - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 693 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 83  <b>CENA</b> CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 21</b> 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  <b>CENA</b> CREMA DE CALABAZA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	<b>DÍA 22</b> CREMA DE CALABAZA Y PUERRO  TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 595 PROTEÍNAS (G.) 23 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 75  <b>CENA</b> COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 23</b> 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  <b>CENA</b> ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	<b>DÍA 24</b>  <b>FESTIVO LOCAL</b>
<b>DÍA 27</b> ESPIRALES DE PASTA 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  <b>CENA</b> SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	<b>DÍA 28</b> COLIFLOR REHOGADA CON 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  <b>CENA</b> ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	<b>DÍA 29</b> 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  <b>CENA</b> ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 30</b> CREMA DE CALABACÍN  HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS  YOGUR NATURAL - PAN  ENERGÍA (KCAL.) 735 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 83  <b>CENA</b> GUISANTES CON JAMÓN CABALLA CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 31</b> SOPA DE AVE CON ARROZ INTEGRAL 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  <b>CENA</b> ESPINACAS CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
				A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO  ¡MUCHAS GRACIAS!  <a href="#">CANAL DE WHATSAPP</a>



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 ENERO y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, naranja 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	658	17%	36%	52%



## ENERO

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Merluza al horno Yogur - Pan
9	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
10	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
13	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
14	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
15	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
16	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
17	Pasta sin gluten con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan sin gluten
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
21	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
22	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan sin gluten
23	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
24	FESTIVO	
27	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Filete de ternera con patatas Yogur natural - Pan sin gluten
28	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
29	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
30	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan sin gluten
31	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



## ENERO

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Filete de ternera, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
9	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
10	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	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
16	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan
17	Pasta sin huevo con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabaza, patata y puerro Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
23	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
24	FESTIVO	
27	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
28	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
29	Judías blancas estofadas 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
30	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
31	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



## ENERO

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur de soja - Pan
9	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
10	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
17	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
23	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
24	FESTIVO	
27	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural de soja - Pan
28	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
29	Judías blancas estofadas 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
30	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
31	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



## ENERO

### MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur sin lactosa - Pan
9	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
10	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y bebida de soja - Pan	Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
14	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
15	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
16	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural de soja - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
17	Espaguetis con tomate Fogonero plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan
23	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
24	FESTIVO	
27	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural sin lactosa - Pan
28	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
29	Judías blancas estofadas 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
30	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural de soja - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
31	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



## ENERO

### MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Brocoli salteado Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Merluza al horno Yogur - Pan
9	Panaché de verduras coliflor, zanahoria, cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Trucha al horno Fruta - Pan
10	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Coliflor rehogada San jacobito con ensalada Fruta - Pan
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
14	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
15	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
16	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
17	Espaguetis carbonara Fogonero orly con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
20	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Ensalada mixta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
23	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
24	FESTIVO	
27	Espirales con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
28	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
29	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
30	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
31	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



## ENERO

### MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Sopa de pasta Nuggets de pollo con rodaja de tomate Yogur - Pan
9	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
10	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Coliflor rehogada San jacobito con ensalada Fruta - Pan
13	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
14	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
15	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
16	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan
17	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
20	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	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
22	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
23	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
24	FESTIVO	
27	Espirales con cebolla y tomate Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
28	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
29	Judías blancas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
30	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
31	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