HOTAZA - MENU ESCOLAR

FEBRERO 2018

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 718 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91 CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 2** JUDIAS PINTAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 103 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA EMPERADOR AL LIMÓN FRUTA - PAN
DIA 5 ESPIRALES TRICOLOR CON TOMATE Y QUESO BACALAO BILBAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 637 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 16 H. CARBONO (g.) 90 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE COSTILLAS ASADAS FRUTA - PAN	**DIA 6** CREMA DE CALABACIN MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 832 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 42 H. CARBONO (g.) 90 CENA ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA REDONDO DE TERNERA ASADO YOGUR - PAN	**DIA 7** LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ CANELONES DE ATÚN CON TOMATE GELATINA DE FRESA - PAN ENERGIA (Kcal.) 842 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 11 H. CARBONO (g.) 149 CENA BERENJENA PLANCHA LENGUADO AL LIMÓN YOGUR - PAN	**DIA 8** SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN SERRANO, YORK Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 602 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 61 CENA CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	**DIA 9** PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 773 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 37 H. CARBONO (g.) 81 CENA ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN EMPERADOR AL LIMÓN FRUTA - PAN
DIA 12 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	**DIA 13** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 672 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 97 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 14** CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 84 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	**DIA 15** **FIESTA**	**DIA 16** **FIESTA**
DIA 19 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 20** 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 21** 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 22** 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 23** GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN 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 26 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 27** 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 28** 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		

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	707	16%	32%	52%

FEBRERO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
2	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
5	Pasta sin gluten con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
6	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
7	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan sin gluten
8	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Panache de verduras con tomate y jamón serrano Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con atun Emperador al limón Fruta - Pan
12	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	FIESTA	FIESTA
19	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
20	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
22	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
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
26	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
27	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
28	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
2	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
5	Pasta sin huevo con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
6	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
7	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
8	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Panache de verduras con tomate y jamón serrano Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con atun Emperador al limón Fruta - Pan
12	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	FIESTA	FIESTA
19	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
20	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
22	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
23	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
26	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
27	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera (sin huevo) Trucha al horno Fruta - Pan
28	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan

FEBRERO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
2	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
5	Espirales tricolor con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
6	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
7	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
8	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Panache de verduras con tomate y jamón serrano Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con atun Emperador al limón Fruta - Pan
12	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	FIESTA	FIESTA
19	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
20	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
22	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
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
26	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
27	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
28	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
2	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
5	Espirales tricolor con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
6	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
7	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
8	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Panache de verduras con tomate y jamón serrano Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada de lechuga con atun Emperador al limón Fruta - Pan
12	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche de soja - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	FIESTA	FIESTA
19	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
20	Menestra de verduras Cinta fresca a la plancha con patatas fritas Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
22	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
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
26	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
27	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
28	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
2	Acelgas rehogadas Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
5	Espirales tricolor con tomate y queso Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
6	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
7	Arroz blanco con verduras Canelones de atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
8	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, york y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
9	Panache de verduras sin guisante con tomate y jamón serrano Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con atun Emperador al limón Fruta - Pan
12	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
14	Crema de zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espinacas con jamón San jacobo con ensalada Yogur - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	FIESTA	FIESTA
19	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
20	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
21	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
22	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
23	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
26	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
27	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
28	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan

FEBRERO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
2	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
5	Espirales tricolor con tomate y queso Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
6	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
7	Lentejas con verduras y arroz Pavo a la plancha con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
8	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, york y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
9	Panache de verduras con tomate y jamón serrano Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
12	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
14	Crema de zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón San jacobo con ensalada Yogur - Pan
15	FIESTA	FIESTA
16	FIESTA	FIESTA
19	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
20	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
21	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
22	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
23	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con patatas fritas Fruta - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
26	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
27	Judías verdes saltedas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
28	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan