

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2 LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO BOUCHONES DE ABADAJEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 708 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 83 CENA MACARRONES AL AJILLO POLLO EN PEPITORIA YOGUR - PAN	DÍA 3 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON PAVO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 613 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 78 CENA CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 4 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 99 CENA ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 5 FIDEUÁ ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 35 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 88 CENA ACELGAS REHOGADAS TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 6 ARROZ CON TOMATE MERLUZA MEUNIÈRE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 604 PROTEÍNAS (G.) 22 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 87 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN
DÍA 9 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 CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 10 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 CENA ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	DÍA 11 SOPA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL, ZANAHORIA Y PUERRO FRITURA DE MERLUZA, RABAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 662 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 68 CENA ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 12 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 CENA GUISANTES CON JAMÓN CABBALA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 13 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 654 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 88 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN
DÍA 16 MACARRONES ECOLÓGICOS SALTEADOS CON VERDURAS PALOMETA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGÍA (KCAL.) 622 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 92 CENA ENSALADA COMPLETA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 670 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 99 CENA ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 18 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON TOMATE Y ARROZ FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 647 PROTEÍNAS (G.) 34 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 85 CENA ALCACHOFAS SALTEADAS SALCHICHAS DE PAVO FRUTA - PAN	DÍA 19 PATATAS ESTOFADAS CON PUERRO Y BACALAO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 699 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 31 H. CARBONO (G.) 80 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	DÍA 20 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA MARINERA CON PATATAS AL VAPOR YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (Kcal.) 672 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 19 H. CARBONO (G.) 93 CENA SOPA DE PASTA RAGOUT DE TERNERA Y TOMATE FRUTA - PAN
DÍA 23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS CON JAMÓN CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 678 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 22 H. CARBONO (G.) 99 CENA BERENJENA A LA PLANCHA HAMBURGUESA CON PANADERAS FRUTA - PAN	DÍA 24 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (KCAL.) 651 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 28 H. CARBONO (G.) 66 CENA ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA TORTILLA DE QUESO FRUTA - PAN	DÍA 25 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS A LA BOLONESA CON TERNERA, TOMATE Y QUESO MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR FRUTA - PAN ENERGÍA (KCAL.) 779 PROTEÍNAS (G.) 37 GRASA (G.) 24 H. CARBONO (G.) 102 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE POLLO AL CHILDRÓN YOGUR - PAN	DÍA 26 JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL - PAN ENERGÍA (KCAL.) 716 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 30 H. CARBONO (G.) 81 CENA CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	DÍA 27 NO LECTIVO
EL PRÓXIMO MES DE ABRIL ENTRA EN VIGOR EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES. PODÉIS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE ENLACE: ADAPTACIÓN REAL DECRETO				A TRAVÉS DE ESTE CANAL, PUBLICAREMOS A DIARIO EL MENÚ PROGRAMADO ¡MUCHAS GRACIAS! CANAL HOTAZA

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 MARZO y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, naranja y pera. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.

ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	665	16%	31%	52%



MARZO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y 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
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan sin gluten	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan sin gluten
4	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
5	Fideua sin gluten, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan sin gluten
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan sin gluten
9	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Gallineta plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan sin gluten
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
12	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
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
16	Pasta sin gluten salteada con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan sin gluten
17	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
18	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan sin gluten	Ensalada de pasta sin gluten Merluza a la plancha Fruta - Pan sin gluten
19	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan sin gluten
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan sin gluten	Berenjena plancha Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
24	Sopa de pollo con fideos sin gluten Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan sin gluten	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan sin gluten
25	Pasta sin gluten con ternera, tomate y queso Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
26	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan sin gluten
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta sin huevo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Filete de ternera, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua sin huevo, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Pollo en salsa Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Pasta sin huevo salteada con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
19	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin huevo Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Pasta sin huevo con ternera, tomate y queso Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Pavo fresco con ensalada lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Merluza marinera Fruta - Pan
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural de soja - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
19	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate y ternera Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y bebida de soja - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural sin lactosa - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
19	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y bebida de soja - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y bebida de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate y ternera Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y bebida de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Fruta - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Crema de espinacas y zanahoria Bouchones de abadejo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Merluza al horno Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Bacalao al horno con verduras Yogur natural - Pan
6	Arroz con tomate Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
9	Espirales con cebolla y tomate Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Acelgas rehogadas Ragout de ternera con tomate Yogur natural - Pan
10	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espárragos con salsa rosa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
11	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Fritura de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada mixta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	Brócoli salteado con ajos Trucha al horno Fruta - Pan
13	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al limón con patatas al vapor Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Fruta - Pan
19	Patatas guisadas con puerro y bacalao Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Boquerones fritos con patatas Fruta - Pan
20	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Redondo de ternera asado Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Gallineta empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Costillas asadas Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate y queso Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
26	Espirales salteadas Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	NO LECTIVO	



MARZO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
2	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan	Sopa de pasta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
3	Judías verdes salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y leche - Pan	Verduras asadas Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
4	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
5	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Ternera al horno con verduras Yogur natural - Pan
6	Arroz con tomate Cinta de lomo con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Crema de calabaza Jamón York a la plancha Fruta - Pan
9	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
10	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
11	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada tomate y maíz Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
12	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
13	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz con calabacines salteados San jacobó con ensalada Fruta - Pan
16	Macarrones salteados con verduras Ragout de ternera y patatas panaderas Fruta - Pan integral	Judías verdes con tomate Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y leche - Pan	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
18	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Magro de cerdo con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de pasta Redondo de ternera asado Fruta - Pan
19	Patatas guisadas con puerro Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
20	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera plancha con patatas al vapor Yogur natural - Pan	Berenjena plancha Alitas de pollo con ensalada Fruta - Pan
23	Judías verdes salteadas con jamón Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Verduras asadas Pechuga de pollo rellena Fruta - Pan
24	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
25	Espaguetis con tomate Pavo fresco a la plancha con patatas al vapor Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate San jacobó con ensalada Fruta - Pan
26	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y soja Yogur natural - Pan	Sopa de tomate Pollo en pepitoria Fruta - Pan
27	NO LECTIVO	

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Marzo 2026

Nos gustaría que conocieseis un poco las frutas con las que trabajamos: ¿Cómo y cuando llegan al centro?, ¿Cómo se tratan? y ¿Cómo llega al plato?

Dependiendo de la temporada y su disponibilidad, las frutas que utilizamos son las siguientes: Manzana Royal y Golden, Pera de Agua y de Conferencia, Plátano, Mandarina, Naranja, Fresas, Melón y Sandía. Para garantizar su frescura, nuestro frutero nos trae el pedido dos días a la semana.

Antes de que la fruta llegue a nuestros comensales hemos de completar estos pasos: lavado con agua corriente, proceso de higienización-desinfección y aclarado con agua corriente.

Para que sea más fácil, a los usuarios de infantil, la fruta se la damos pelada. Con los de primaria, les enseñamos y ayudamos a pelarla.



Receta para pasar una tarde en casa

TORRIJAS

Esta vez, nos saltaremos la dinámica habitual y os recomendamos un plato que no es rápido y que es saludable, pero no tanto como en otras ocasiones.

Esta vez le toca a una elaboración típica de Semana Santa, pero que está dejando de ser un producto de temporada, ya que es muy común encontrarla de forma permanente en algún obrador o en la carta de algún restaurante.

El primer documento en el que se habla de "torreja", data del siglo XV, pero no es hasta el siglo XX cuando en España se populariza la torrija, cuando su consumo era habitual en las tabernas.



Receta

Para elaborar las torrijas utilizaremos pan, leche, huevos y aceite de girasol



Necesitaremos:

- Dos barras de pan bombón. Así se llama el pan para hacer torrijas.
- Un litro de leche entera.
- Huevos.
- Aceite de girasol. Para repostería es mejor utilizar girasol, ya que aporta menos sabor al producto que el de oliva.
- Azúcar, canela en rama, ralladura de limón y de naranja.

Primeramente, calentaremos la leche con la canela y las ralladuras de limón y naranja. Justo cuando empiece a hervir, la apagaremos, añadiremos azúcar al gusto y dejaremos reposar para que baje la temperatura. Reservaremos leche para salsear la torrija cuando esté finalizada.

Luego cortaremos rebanadas de pan de unos 3 centímetros de grosor y sumergiremos en la leche hasta que esté lo suficientemente jugoso. Cuanto más blando esté el pan y más difícil sea freírlo, más jugosas estarán las torrijas.

Sacamos el pan de la leche, lo pasamos por huevo y freímos a una temperatura aproximada de 150 °C. Escurrimos en papel y ya tenemos las torrijas. Añadiremos azúcar y canela en polvo al gusto.

