


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>EL PRÓXIMO 16 DE ABRIL ENTRA EN VIGOR EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES.</p> <p>PODÉIS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE ENLACE:</p> <p>ADAPTACIÓN REAL DECRETO</p>		<p>DÍA 1</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 2</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 3</p> <p>VACACIONES</p>
<p>DÍA 6</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 7</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 764 PROTEÍNAS (G.) 33 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 111</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS BACALAO AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 8</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON JUDÍAS VERDES, PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 665 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 90</p> <p>CENA</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 9</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 646 PROTEÍNAS (G.) 21 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 79</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 10</p> <p>ARROZ INTEGRAL CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>MERLUZA A LA VIZCAINA CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 598 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 16 H. CARBONO (G.) 83</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 13</p> <p>PANACHÉ DE GUISANTES, COLIFLOR, ZANAHORIA Y PAVO</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 599 PROTEÍNAS (G.) 18 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 69</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO Y CALABACÍN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 14</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 672 PROTEÍNAS (G.) 26 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 97</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 15</p> <p>CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>RAPE A LA AMERICANA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 661 PROTEÍNAS (G.) 25 GRASA (G.) 18 H. CARBONO (G.) 99</p> <p>CENA</p> <p>PISTO MANCHEGO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 16</p> <p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (G.) 32 GRASA (G.) 14 H. CARBONO (G.) 87</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y PATATA MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 17</p> <p>ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO, JAMÓN Y QUESO</p> <p>SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 62</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 20</p> <p>ESPIRALES TRICOLORS SALTEADAS CON BACON</p> <p>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 725 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 27 H. CARBONO (G.) 91</p> <p>CENA</p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 605 PROTEÍNAS (G.) 24 GRASA (G.) 25 H. CARBONO (G.) 69</p> <p>CENA</p> <p>COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 22</p> <p>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y JUDÍAS VERDES</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 654 PROTEÍNAS (G.) 30 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 88</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA CINTA DE LOMO CON CALABACÍN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 23</p> <p>SOPA CASTELLANA DE AJO Y JAMÓN</p> <p>DUELOS Y QUEBRANTOS REVUELTO DE HUEVOS Y CHORIZO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 658 PROTEÍNAS (G.) 29 GRASA (G.) 29 H. CARBONO (G.) 70</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES FILETE DE POLLO CON CALABACÍN FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 24</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>YOGUR NATURAL - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 680 PROTEÍNAS (G.) 28 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 90</p> <p>CENA</p> <p>MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN</p>
<p>DÍA 27</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 668 PROTEÍNAS (G.) 19 GRASA (G.) 33 H. CARBONO (G.) 70</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAINA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 28</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO</p> <p>TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 629 PROTEÍNAS (G.) 27 GRASA (G.) 23 H. CARBONO (G.) 76</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR - PAN</p>	<p>DÍA 29</p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO</p> <p>MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 601 PROTEÍNAS (G.) 17 GRASA (G.) 20 H. CARBONO (G.) 44</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DÍA 30</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGÍA (KCAL.) 621 PROTEÍNAS (G.) 31 GRASA (G.) 10 H. CARBONO (G.) 102</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN</p>	

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 abril y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera y naranja. 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	649	16%	31%	51%



ABRIL

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan sin gluten
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan sin gluten	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan sin gluten	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan sin gluten
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Yogur natural - Pan sin gluten	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan sin gluten
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
14	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan sin gluten	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan sin gluten
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan sin gluten	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan sin gluten	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan sin gluten
17	Arroz milanés con Magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan sin gluten	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan sin gluten
20	Pasta sin gluten salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan sin gluten	Coliflor rehogada Filete de ternera con patatas Fruta - Pan sin gluten
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan sin gluten
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan sin gluten	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan sin gluten
23	Sopa de pollo con fideos sin gluten Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan sin gluten
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan sin gluten	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan sin gluten
27	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
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan sin gluten	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan sin gluten
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan sin gluten	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan sin gluten
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan sin gluten	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan sin gluten



ABRIL

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Ternera a la plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas sin huevo Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Hamburguesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Sepia salteada con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz con magro de cerdo y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta sin huevo salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Contra de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta sin huevo Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas sin huevo Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Pavo fresco a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Boquerones fritos con ensalada Fruta - Pan



ABRIL

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz milanés con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	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
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz milanés con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Fruta - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Salmón asado con verduras Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Fritura de pesacado y ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
9	Brócoli ajoarriero Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza al horno con patatas panaderas Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras sin guisantes salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Sopa de pollo con fideos Morcillo, chorizo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Rape al horno con patatas vapor Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
16	Coliflor salteada con ajo, vinagre y pimentón Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
17	Arroz con magro de cerdo judías verdes y zanahoria Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Bacalao en tempura con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Patatas guisadas con verduras Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al limón con patatas al vapor Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Costillas asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan	Champiñones rehogados Lenguado en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Champiñones al ajillo Ensalada mixta Fruta - Pan
28	Sopa de pollo con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Merluza adobada con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías verdes con tomate Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan



ABRIL

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	VACACIONES	
2	VACACIONES	
3	VACACIONES	
6	NO LECTIVO	
7	Macarrones con cebolla y tomate Lacón al horno con patatas Fruta - Pan integral	Sopa de pollo Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
8	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Chuleta de cerdo con ensalada Fruta - Pan
9	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
10	Arroz integral caldoso con pollo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas panaderas Yogur natural - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
13	Panaché de verduras salteado con cebolla y pavo Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan integral	Arroz con calabacines salteados Costillas asadas Fruta - Pan
14	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan integral	Crema de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
15	Crema de puerros, patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
16	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
17	Arroz milanés con magro de cerdo y judías verdes y guisantes Albóndigas de ternera con tomate y verduras Yogur natural - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Chuleta de cerdo al ajillo con patatas Fruta - Pan
20	Pasta salteada con bacon Pavo fresco plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	Coliflor rehogada Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
21	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
22	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Brócoli salteado con ajos San jacobito con ensalada Fruta - Pan
23	Sopa de pollo con fideos Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Crema de tomate Chuleta de Sajonia con verduras asadas Fruta - Pan
24	Crema de calabaza, patata y puerro Ragout de morcillo con arroz integral Yogur natural - Pan	Champiñones rehogados Escalopines de cerdo en salsa Fruta - Pan
27	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan integral	Sopa de estrellas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
28	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan integral	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Fruta - Pan
29	Brócoli salteado con jamón serrano Pavo fresco a la plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Arroz tres delicias Jamón york a la plancha Fruta - Pan
30	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Berenjena plancha Magro de cerdo a la jardinera Fruta - Pan

¿Qué hay para comer?

Newsletter del menú comedor



Abril 2026

Son muchas las medidas y controles de seguridad que llevamos a cabo diariamente con la finalidad de reducir riesgos y aumentar la seguridad de los productos que elaboramos.

Uno de los principales controles es la toma de temperaturas. Siempre que llega al centro algún producto refrigerado o congelado tomamos su temperatura para asegurarnos que no se rompe la cadena de frío.

Cuando elaboramos los alimentos, también tomamos su temperatura para asegurarnos de su correcto cocinado. Justo antes de servirlo en el plato, también tomamos su temperatura.

A parte de estos controles y en busca de la mejora continua, contamos con un Sistema de Gestión de la Calidad auditado por AENOR.



Platos rápidos y saludables

TOSTA DE SALMÓN, AGUACATE Y HUEVO ESCALFADO

Sobre una rebanada de pan tostado ponemos aguacate y salmón ahumado y coronaremos con un huevo escalfado o cocido y un toque de pimienta molida.

También se le puede añadir algún fruto seco o cebolla crujiente.

Para escalfar el huevo, pondremos un cazo a calentar con agua, una cucharada sopera de vinagre y un poquito de sal.

En un bol, cascaremos un huevo y le añadiremos unas gotas de vinagre.

Justo antes de que el agua del cazo comience a hervir, añadiremos el huevo y lo dejaremos cocer entre 5 y 7 minutos.



"Cocinando" un cuadro

Una actividad divertida para hacer en familia y para la que necesitaremos una receta y un posterior proceso de "cocinado". El resultado les encantará.



Esta es la receta de la pintura:

- 130 gramos de harina.
- 3 cucharadas de café de levadura química en polvo.
- 1 cucharada de café de sal. (Si, aunque no nos lo vayamos a comer, tenemos que añadir sal. La sal ayuda a dar consistencia y que la pasta sea homogénea.
- Agua que añadiremos a ojo hasta que quede una pasta consistente en la que poder mojar un pincel.

Una vez tenemos nuestra pintura la separaremos en tantos recipientes como colores queramos crear. Añadir los colorantes y empezar a pintar.

Es importante pintar sobre un cartón o papel consistente.

Una vez que hemos terminado nuestra obra, la meteremos al microondas. Si, al microondas, esto provocara que la pintura crezca y quede en relieve.

No se puede comer, si os queda chulo, podéis utilizarlo como decoración.

