

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DIA 2</p> <p>ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS</p> <p>BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 660 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 4</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 84</p> <p>CENA</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 5</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 672 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 97</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 6</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 746 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ A LA CUBANA ENSALADA MIXTA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 9</p> <p>MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 701 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 97</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 10</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 839 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 44 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA</p> <p>TORTILLA DE YORK CON PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 749 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 96</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR - PAN</p>	<p>FIESTA</p>	
<p>DIA 16</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FLAN DE VAINILLA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 689 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 92</p> <p>CENA</p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 17</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTADAS CON JAMÓN</p> <p>HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 762 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 18</p> <p>FIDEUA ALCANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE</p> <p>BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE CALABAZA BACALAO AL HORNO CON VERDURAS YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 19</p> <p>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS</p> <p>BONITO CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 626 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 74</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA COMPLETA CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 20</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA</p> <p>FRUTA - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 665 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 84</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 23</p> <p>CODITOS GRATINADOS CON ATUN, TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS</p> <p>YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 34 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 74</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 24</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ</p> <p>RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 671 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 84</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 25</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 622 PROTEINAS (g.) 31 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 81</p> <p>CENA</p> <p>CHAMPIÑONES AL AJILLO PERCA AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 621 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PESCADO SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 27</p> <p>PATATAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑON</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 657 PROTEINAS (g.) 18 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 96</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 30</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA</p> <p>ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS</p> <p>FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA</p> <p>ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 31</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA</p> <p>FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN</p>			

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	682	16%	34%	51%