HOTAZA - MENU ESCOLAR

DICIEMBRE 2017

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				DIA 1 LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 665 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 84 **CENA** SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN
DIA 4 CODITOS GRATINADOS CON ATÚN, TOMATE Y QUESO MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 34 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 74 **CENA** ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	**DIA 5** SOPA DE VERDURAS CON ARROZ RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 671 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 84 **CENA** ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	**DIA 6** FIESTA	**DIA 7** FIESTA	**DIA 8** FIESTA
DIA 11 ESPAGUETIS CARBONARA ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 91 **CENA** ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	**DIA 12** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99 **CENA** PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NATURAL FRUTA - PAN	**DIA 13** CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 623 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 80 **CENA** SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN	**DIA 14** 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 15** 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 18 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 19** 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 20** 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 21** 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 22** SOPA NAVIDEÑA SOLOMILLO DE POLLO CON ENSALADA VERDE YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 662 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 88 **CENA** JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETES DE SARDINA ROMANA FRUTA - PAN
Feliz	Navidad			

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	686	16%	30%	53%

DICIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Pollo en pepitoria Fruta - Pan
4	Pasta sin gluten con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
5	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
13	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
15	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
18	Pasta sin gluten con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
19	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan sin gluten
21	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
22	Sopa navideña sin gluten Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan

DICIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
4	Pasta sin huevo con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
5	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
13	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
15	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
18	Pasta sin huevo con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
19	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
21	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
22	Sopa navideña sin huevo Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan

DICIEMBRE

MENÚ SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
4	Coditos con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
5	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
13	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
15	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
18	Espirales tricolor con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
19	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
20	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
21	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
22	Sopa navideña Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan

DICIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
4	Coditos con atún y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
5	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
13	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	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
15	Judias pintas con verduras Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
18	Espirales tricolor con tomate Bacalao bilbaina con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
19	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
20	Lentejas con verduras y arroz Atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
21	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
22	Sopa navideña Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Yogur sin lactosa- Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan

DICIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
4	Coditos gratinados con atún, tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
5	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Espaguetis carbonara Abadejo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
13	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
15	Acelgas rehogadas Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Emperador al limón Fruta - Pan
18	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
19	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Arroz blanco con verduras Canelones de atún con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
21	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, york y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan

DICIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Pollo en pepitoria Fruta - Pan
4	Coditos con tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
5	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
13	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	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
15	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
18	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
19	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
20	Lentejas con verduras y arroz Pavo a la plancha con tomate Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
21	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
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan