

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> CENA ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	DIA 6 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	DIA 7 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	DIA 8 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>
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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> CENA JUDIAS 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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> 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 <hr/> CENA JUDIAS 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%