

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 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 2 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 5 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 6 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 7 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 8 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 9 PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 773 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 37 H. CARBONO (g.) 81 CENA ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN EMPERADOR AL LIMÓN FRUTA - PAN
DIA 12 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	DIA 13 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 672 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 97 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DIA 14 CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 84 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	FIESTA	
DIA 19 MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 701 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 97 CENA PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	DIA 20 MENESTRA DE VERDURAS ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 839 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 44 H. CARBONO (g.) 88 CENA ARROZ TRES DELICIAS ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA FRUTA - PAN	DIA 21 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 677 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102 CENA SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	DIA 22 CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 609 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 73 CENA ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DIA 23 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 749 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 96 CENA LOMBARDA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR - PAN
DIA 26 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA FLAN DE VAINILLA - PAN ENERGIA (Kcal.) 689 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 92 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DIA 27 JUDÍAS VERDES SALTADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 762 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 88 CENA ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	DIA 28 FIDEUA ALCANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 CENA CREMA DE CALABAZA BACALAO AL HORNO CON VERDURAS YOGUR - PAN		

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	707	16%	32%	52%