

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DIA 2</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 3</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON PATATAS FRITAS 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 4</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 677 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 5</p> <p>CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 609 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 73</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 6</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE YORK CON PATATAS FRITAS 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>DIA 9</p> <p>ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA 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 10</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS 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 11</p> <p>FIDEUA ALCANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA 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 12</p> <p>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS BONITO CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR 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 13</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA 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 16</p> <p>CODITOS GRATINADOS CON ATÚN, TOMATE Y QUESO MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS 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 17</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS 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 18</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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 19</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ 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 20</p> <p>PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPÍNON 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 23</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS 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 24</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA 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>	<p>DIA 25</p> <p>CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 623 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 26</p> <p>PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 718 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA</p> <p>VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 27</p> <p>JUDIAS PINTAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 103</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA EMPERADOR AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 30</p> <p>FIESTA</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	677	16%	33%	51%