

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	FIESTA	FIESTA	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	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 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
JORNADAS DE LA COCINA	JORNADAS DE LA COCINA	JORNADAS DE LA COCINA	JORNADAS DE LA COCINA	JORNADAS DE LA COCINA
PORTUGAL	ESPAÑA	ITALIA	FRANCIA	MARRUECOS
CALDEIRADA VITELA BACALHAU AL ESTILO PORTUGUÉS BOLINHAS DE CREMA CENA SOPA DE VERDURAS FILETES RUSOS FLAN - PAN	ENSALADA MEDITERRÁNEA PAELLA VALENCIANA FRESAS CENA GUISANTES SALTEADOS FILETES DE PESCADO ROMANA FRUTA - PAN	ANTIPASTI PIZZA NAPOLITANA GELATO CENA JUDÍAS VERDES FILETE DE POLLO PLANCHA FRUTA - PAN	LA CASSOULET MERLUZA MEUNIERE QUESO Y COMPOTA DE MANZANA CENA ENSALADA CÉSAR JAMÓN YORK PLANCHA FRUTA - PAN	SOPA HARIRA PINCHO MORUNO CON ARROZ Y PASAS SANDÍA CENA CALABACÍN A LA PLANCHA CAZÓN ADOBADO FRUTA - PAN
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
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	FIESTA	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	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	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA Y HELADO - PAN ENERGIA (Kcal.) 746 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 80 CENA ARROZ A LA CUBANA ENSALADA MIXTA FRUTA - PAN
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
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	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	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	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	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE YORK CON PATATAS FRITAS FRUTA Y HELADO - 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 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	
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	JUDÍAS VERDES SALTEADAS 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	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	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS BONITO CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 626 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 74 CENA ENSALADA COMPLETA CINTA FRESCA A LA PLANCHA FRUTA - 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	696	16%	33%	51%