

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>DIA 7</p> <p>MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO CINTA DE LOMO PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE HELADO - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 713 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 40 H. CARBONO (g.) 85</p> <p>----- CENA -----</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS FILETE DE MERLUZA ROMANA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 10</p> <p>ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 77</p> <p>----- CENA -----</p> <p>REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 11</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTADAS 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 12</p> <p>ENSALADA CAMPERA BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALDA 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 13</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 14</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA HELADO - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 703 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 83</p> <p>----- CENA -----</p> <p>SOPA DE PASTA POLLO EN PEPIITORIA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 17</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 18</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 19</p> <p>ENSALADA DE PASTA CON PAVO, TOMATE Y ACEITUNA NEGRA 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 SALMÓN AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 20</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 21</p> <p>PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPINÓN HELADO - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 695 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 32 H. CARBONO (g.) 95</p> <p>----- CENA -----</p> <p>CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 24</p> <p>ESPIRALES TRICOLOR CON TOMATE Y QUESO BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>----- CENA -----</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE COSTILLAS ASADAS 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>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ CANELONES DE ATÚN CON TOMATE GELATINA DE FRESA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 842 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 11 H. CARBONO (g.) 149</p> <p>----- CENA -----</p> <p>BERENJENA PLANCHA LENGUADO AL LIMÓN YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 27</p> <p>ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAIZ Y PAVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 602 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 61</p> <p>----- CENA -----</p> <p>CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 28</p> <p>PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL HELADO - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 744 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 37 H. CARBONO (g.) 75</p> <p>----- CENA -----</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN EMPERADOR AL LIMÓN FRUTA - PAN</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	680	16%	35%	50%