

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DIA 1</p> <p>ESPIRALES CARBONARA MERLUZA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 697 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 95</p> <p>CENA</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE COSTILLAS ASADAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 2</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 755 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 107</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 3</p> <p>PURÉ DE ACELGAS Y ZANAHORIAS CANELONES DE ATÚN CON TOMATE YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 687 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g.) 107</p> <p>CENA</p> <p>BERENJENA PLANCHA BOQUERONES REBOZADOS NATILLAS - PAN</p>	<p>DIA 4</p> <p>SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN SERRANO, YORK Y HUEVO HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 747 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g.) 79</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE PUERROS HUEVOS FRITOS CON JAMÓN FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 5</p> <p>PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE POLLO ESTOFADO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 87</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA CON ATUN EMPERADOR AL LIMÓN FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 8</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 9</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y GAMBAS BACALAO ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 641 PROTEINAS (g.) 31 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 75</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 10</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 72</p> <p>CENA</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN BACALAO A LA RIOJANA FLAN - PAN</p>	<p>DIA 11</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>CHAMPIÑONES REHOGADOS PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 12</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADILLA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 730 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA MIXTA TORTILLA DE QUESO FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 15</p> <p>CODITOS CON CEBOLLA SALSA DE TOMATE Y QUESO SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 768 PROTEINAS (g.) 33 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 101</p> <p>CENA</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 16</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS LOMO SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 664 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g.) 64</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS ALITAS DE POLLO EN SALSA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 17</p> <p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA TOMATE Y SOJA YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 707 PROTEINAS (g.) 33 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE FIDEOS MAGRO CON TOMATE FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 18</p> <p>CREMA DE JUDÍAS VERDES, GUISANTES, PATATA Y ZANAHORIA CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 621 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA CÉSAR JAMÓN YORK PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 19</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA, PIMIENTO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 747 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 30 H. CARBONO (g.) 95</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE VERDURAS FRESCAS EMPERADOR AL LIMÓN YOGUR - PAN</p>
<p>DIA 22</p> <p>FIDEUA ALCANTINA, JUDÍA VERDE, GUISANTE Y TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 785 PROTEINAS (g.) 34 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 98</p> <p>CENA</p> <p>SETAS SALTEADAS HUEVO FRITO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 23</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS ALBONDIGAS DE TERNERA JARDINERA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 647 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 80</p> <p>CENA</p> <p>ESPINACAS AL AJILLO LUBINA ENCEBOLLADA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 24</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO PLANCHA AL AJILLO CON PATATAS FRITAS YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 658 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 83</p> <p>CENA</p> <p>CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA NATILLAS - PAN</p>	<p>DIA 25</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 683 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA CON MAIZ Y SOJA CINTA DE LOMO PLANCHA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 26</p> <p>CREMA DE PATATAS, PUERROS Y ZANAHORIAS BONITO CON TOMATE Y PATATAS AL VAPOR FRUTA Y LECHE - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 695 PROTEINAS (g.) 33 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 100</p> <p>CENA</p> <p>QUESO FRESCO CON MEMBRILLO NUGGETS DE POLLO FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 29</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 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>ARROZ CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA 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	694	16%	33%	51%