

ALÉRGENOS: El personal de Hotaza pone a su disposición, información relativa a alérgenos, así como en nuestra web: www.hotaza.com . En cumplimiento del Reglamento UE 1169/2011				
ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (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	688	15%	35%	50%



MES

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
2	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Helado sin gluten - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
3	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
4	Ensalada de pasta sin gluten con pavo, tomate y aceituna Contra de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
7	Pasta sin gluten salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
8	Crema de calabacín y patatas Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Merluza plancha con lechuga y zanahoria Helado sin gluten - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
11	Panache de verduras con tomate y pavo Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza a la plancha Fruta - Pan
14	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado sin gluten - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
15	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
17	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Ensalada campera Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa sin gluten con patatas fritas Helado sin gluten - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan
23	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
24	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan



MES

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
2	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Helado - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
3	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
4	Ensalada de pasta sin huevo con pavo, tomate y aceituna Contra de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
7	Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
8	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Merluza plancha con lechuga y zanahoria Helado - Pan	Berenjena plancha Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
10	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
11	Panache de verduras con tomate y pavo Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza a la plancha Fruta - Pan
14	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
15	Judías blancas estofadas Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
17	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Ensalada campera Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz con verduras Ensalada mixta Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta sin huevo Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Fruta - Pan
23	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
24	Crema de puerros y zanahorias Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan



MES

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
2	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Helado sin PLV - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
3	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
4	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Contra de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
7	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
8	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
9	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Merluza plancha con lechuga y zanahoria Helado sin PLV - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
11	Panache de verduras con tomate y pavo Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza a la plancha Fruta - Pan
14	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado sin PLV - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
15	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Ensalada campera Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado sin PLV - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan
23	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
24	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan



MES

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
2	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Helado sin lactosa - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
3	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
4	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Contra de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
7	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
8	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
9	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Merluza plancha con lechuga y zanahoria Helado sin lactosa - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
11	Panache de verduras con tomate y pavo Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza a la plancha Fruta - Pan
14	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado sin lactosa - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
15	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Filete de pescadilla plancha con lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Guisantes con jamón Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche de soja - Pan integral	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Ensalada campera Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado sin lactosa - Pan	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan
23	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
24	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan



MES

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
2	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Helado - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
3	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
4	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Contra de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Merluza a la plancha Fruta - Pan
7	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
8	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria Helado - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
11	Panache de verduras con tomate y pavo Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Merluza a la plancha Fruta - Pan
14	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
15	Espaguetis salteados Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Espinacas con jamón San jacobito con ensalada Yogur - Pan
17	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
18	Ensalada campera Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan
23	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
24	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan



MES

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
2	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Helado - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
3	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
4	Ensalada de pasta con pavo, tomate y aceituna negra Contra de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Espárragos a la plancha Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
7	Espirales tricolor salteados con bacon Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
8	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
9	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Ternera plancha con lechuga y zanahoria Helado - Pan	Berenjena plancha Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
10	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
11	Panache de verduras con tomate y pavo Contra de pollo al horno con arroz blanco Fruta y leche - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Escalope de ternera con ensalada Fruta - Pan
14	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
15	Judías blancas estofadas Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
16	Crema de zanahoria Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Guisantes con jamón San jacobito con ensalada Yogur - Pan
17	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y leche - Pan integral	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
18	Ensalada campera Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Arroz a la cubana Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
21	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
22	Ensalada mixta sin atún Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado - Pan	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan
23	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
24	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan