

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>DIA 1</p> <p>BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 719 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 72</p> <p>CENA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 2</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 3</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 4</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 628 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 78</p> <p>CENA</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA FILETE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR - PAN</p>
<p>DIA 7</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 8</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 9</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 10</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS PANADERA FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 655 PROTEINAS (g.) 44 GRASA (g.) 13 H. CARBONO (g.) 133</p> <p>CENA</p> <p>ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 11</p> <p>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 624 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 72</p> <p>CENA</p> <p>SOPA DE PASTA POLLO EN PEPTORIA FRUTA - PAN</p>
<p>DIA 14</p> <p>CODITOS GRATINADOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 760 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 91</p> <p>CENA</p> <p>ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 15</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 16</p> <p>JUDÍAS 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 BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN</p>	<p>DIA 17</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 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 18</p> <p>PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑON 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 21</p> <p>ESPAGUETIS CARBONARA MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 656 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g.) 97</p> <p>CENA</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERA FRUTA - PAN</p>	<p>DIA 22</p> <p>SOPA NAVIDEÑA SOLOMILLO DE POLLO CON PATATAS FRITAS YOGUR - PAN</p> <p>ENERGIA (Kcal.) 783 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 105</p> <p>CENA</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETES DE SARDINA ROMANA FRUTA - PAN</p>			
<p>Feliz Navidad</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	678	16%	33%	52%



DICIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
2	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
3	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta sin gluten Jamón york a la plancha Fruta - Pan
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
10	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
17	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
18	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
21	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
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
2	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
3	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
4	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera (sin huevo) Trucha al horno Fruta - Pan
10	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerros y zanahorias Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
17	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
18	Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
21	Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
2	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
3	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
10	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Coditos con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur de soja - Pan
17	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
18	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
21	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta fresca a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
2	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur de soja - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
3	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
10	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
11	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
14	Coditos con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur sin lactosa - Pan
17	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
18	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
21	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Yogur sin lactosa- Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias (sin guisantes) Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
2	Champiñones rehogados Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
3	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
4	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
10	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Coditos gratinados con tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
16	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
17	Crema de zanahoria Fritura de pescado con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
18	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
21	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
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Brocoli salteado con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta - Pan	Arroz tres delicias Alitas de pollo a la barbacoa Fruta - Pan
2	Judías pintas con verduras Pollo estofado con arroz integral Yogur - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
3	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
4	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
10	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
11	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
14	Coditos con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
15	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
16	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
17	Crema de zanahoria Escalope de ternera con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
18	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
21	Espirales tricolor salteados con bacon Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan