

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>DÍA 1</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL  HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE EN GAJOS  YOGUR - PAN  ENERGIA (Kcal.) 707 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 88 <b>CENA</b> BERENJENAS PLANCHA SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 2</b> SOPA DE FIDEOS <b>ECOLÓGICOS</b> , JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO  ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO JARDINERA CON PATATAS DADO  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g) 66 <b>CENA</b> CREMA DE TOMATE TORTILLA QUESO CON ENSALADA FRUTA - PAN	<b>DÍA 3</b> ESPAGUETIS <b>ECOLÓGICOS</b> CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO  MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 669 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g) 98 <b>CENA</b> ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN
<b>DÍA 6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>DÍA 7</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DÍA 8</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>DÍA 9</b> ARROZ CON TOMATE  CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 702 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 79 <b>CENA</b> VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAINA FRUTA - PAN	<b>DÍA 10</b> SOPA DE COCIDO CON <b>FIDEOS</b>  COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA  FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 670 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g) 99 <b>CENA</b> CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN
<b>DÍA 13</b> ESPIRALES TRICOLOR <b>BIO</b> SALTEADOS CON BACON  ABADAJE EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 668 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g) 92 <b>CENA</b> REPOLLO AL AJO ARRIBERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	<b>DÍA 14</b> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN  RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 776 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g) 91 <b>CENA</b> MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	<b>DÍA 15</b> PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS  MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN  ENERGIA (Kcal.) 718 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g) 91 <b>CENA</b> ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN	<b>DÍA 16</b> CREMA DE CALABAZA Y PUERRO  TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y LECHE - PAN  ENERGIA (Kcal.) 623 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g) 80 <b>CENA</b> COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	<b>DÍA 17</b> LENTEJAS <b>ECOLÓGICAS</b> CON VERDURAS  CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 663 PROTEINAS (g.) 34 GRASA (g.) 13 H. CARBONO (g) 101 <b>CENA</b> ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - PAN
<b>DÍA 20</b> ESPAGUETIS <b>ECOLÓGICOS</b> CARBONARA  SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 691 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g) 95 <b>CENA</b> PURÉ DE PUERROS Y PATATA TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	<b>DÍA 21</b> BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO  CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 669 PROTEINAS (g.) 21 GRASA (g.) 36 H. CARBONO (g) 64 <b>CENA</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA SALSA VERDE FRUTA - PAN	<b>DÍA 22</b> SOPA NAVIDEÑA  SOLOMILLO DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN  ENERGIA (Kcal.) 783 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g) 105 <b>CENA</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETES DE SARDINA ROMANA FRUTA - PAN		

En cumplimiento con el Reglamento UE 1169/2011, ponemos a su disposición información relativa a alérgenos. Puede solicitarlo al personal de Hotaza o bien puede descargarlo a través del siguiente enlace <https://hotaza.com/estudio-nutricional/>

Durante el mes de diciembre y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. Los ingredientes de color verde son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGIA (Kcal.)	PROTEINAS (g.)	GRASA (g.)	H. CARBONO (g.)
Recomendación diaria (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
Recomendación diaria 30-35%	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Aporte menú HOTAZA	692	16%	33%	51%



## DICIEMBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
3	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Arroz con tomate Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaina Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Pasta sin gluten salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
14	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salmón a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta sin gluten con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
21	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
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	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
3	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Arroz con tomate Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaina Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Pasta sin huevo salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
14	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan
20	Pasta sin huevo con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
21	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
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	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinias fritas Fruta - Pan
3	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maiz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur de soja - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Arroz con tomate Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaina Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
14	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan
20	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
21	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
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	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
3	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Arroz con tomate Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaina Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
14	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Fruta - Pan
16	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 Yogur sin lactosa - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan
20	Espaguetis con tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
21	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
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	Arroz blanco con verduras Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
3	Espaguetis con tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Arroz con tomate Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaina Fruta - Pan
10	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
14	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Fruta - Pan
16	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
17	Brocoli salteado Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Salmón a la plancha Fruta - Pan
20	Espaguetis carbonara Soldaditos de pavia con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
21	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
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	Lentejas con verduras y arroz integral Hamburguesa de pollo con tomate en gajos Yogur - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
2	Sopa de pollo con fideos Albóndigas de ternera jardinera Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
3	Espaguetis con tomate Pollo plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
9	Arroz con tomate Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaina Fruta - Pan
10	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
13	Pasta salteada con bacon Pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
14	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
15	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan
16	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
17	Lentejas ECO con zanahoria, cebolla, pimiento Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta de lomo con verduras Fruta - Pan
20	Espaguetis carbonara Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
21	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
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Yogur - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan