HOTAZA - MENU ESCOLAR

OCTUBRE 2018

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 649 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73 **CENA** SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	**DIA 2** JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 660 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 88 **CENA** VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	**DIA 3** CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 651 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 84 **CENA** GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA YOGUR - PAN	**DIA 4** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 672 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 97 **CENA** CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 5** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 746 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 38 H. CARBONO (g.) 80 **CENA** ARROZ A LA CUBANA ENSALADA MIXTA FRUTA - PAN
DIA 8 MACARRONES CON CEBOLLA, SALSA DE TOMATE Y QUESO SOLDADITOS DE PAVÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 701 PROTEINAS (g.) 30 GRASA (g.) 22 H. CARBONO (g.) 97 **CENA** PURÉ DE PUERROS Y PATATAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA FRUTA - PAN	**DIA 9** MENESTRA DE VERDURAS ESCALOPE DE LOMO EMPANADO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 839 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 44 H. CARBONO (g.) 88 **CENA** ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA - PAN	**DIA 10** JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS POLLO ESTOFADO CON ARROZ INTEGRAL YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 677 PROTEINAS (g.) 36 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 102 **CENA** SOPA DE FIDEOS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA - PAN	**DIA 11** CREMA DE JUDÍAS VERDES, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ADOBADA CON LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 609 PROTEINAS (g.) 24 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 73 **CENA** ENSALADA DE PASTA JAMÓN COCIDO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 12** **FIESTA**
DIA 15 ARROZ CON TOMATE BOUCHONES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA DE LECHUGA MOUSSE NATURAL - PAN ENERGIA (Kcal.) 693 PROTEINAS (g.) 25 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 83 **CENA** REPOLLO AL AJO ARRIERO CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 16** JUDÍAS VERDES SALTEDAS CON JAMÓN HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 762 PROTEINAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 88 **CENA** ENSALADA CAMPERA TRUCHA AL HORNO FRUTA - PAN	**DIA 17** FIDEUA ALICANTINA, JUDÍA VERDE, CALAMAR Y TOMATE BROCHETA DE POLLO PLANCHA CON ENSALDA DE LECHUGA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 85 **CENA** CREMA DE CALABAZA CINTA FRESCA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR - PAN	**DIA 18** CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS CANELONES DE ATÚN CON TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 702 PROTEINAS (g.) 28 GRASA (g.) 15 H. CARBONO (g.) 113 **CENA** ENSALADA COMPLETA BACALAO AL HORNO CON PATATAS FRUTA - PAN	**DIA 19** LENTEJAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE Y SOJA FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 665 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 84 **CENA** SOPA DE PASTA POLLO EN PEPITORIA FRUTA - PAN
DIA 22 CODITOS GRATINADOS CON ATÚN, TOMATE Y QUESO MERLUZA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 34 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 74 **CENA** ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA - PAN	**DIA 23** SOPA DE VERDURAS CON ARROZ RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 671 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 84 **CENA** ENSALADA MIXTA LENGUADO EN SALSA FRUTA - PAN	**DIA 24** JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 622 PROTEINAS (g.) 31 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 81 **CENA** CHAMPIÑONES AL AJILLO PERCA AL HORNO YOGUR - PAN	**DIA 25** CREMA DE ZANAHORIA FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 621 PROTEINAS (g.) 23 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73 **CENA** SOPA DE PESCADO SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA - PAN	**DIA 26** PATATAS CON CHORIZO HUEVOS CON TOMATE, ARROZ BLANCO Y CHAMPIÑON FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 657 PROTEINAS (g.) 18 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 96 **CENA** CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN
DIA 29 ESPAGUETIS CARBONARA ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 680 PROTEINAS (g.) 35 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 91 **CENA** ALCACHOFAS SALTEADAS RAGOUT DE TERNERA CON TOMATE FRUTA - PAN	**DIA 30** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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 **CENA** PURÉ DE VERDURAS CABALLA EN ESCABECHE CON TOMATE NAT. FRUTA - PAN	**DIA 31** CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y QUESITO - PAN ENERGIA (Kcal.) 620 PROTEINAS (g.) 20 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 77 **CENA** SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA - PAN		

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	677	16%	33%	51%