

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, SALSA TOMATE Y QUESO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 18 H. CARBONO (g.) 98 CENA ENSALADA DE TOMATE POLLO CHILINDRÓN CON PATATAS FRUTA - PAN
DÍA 4 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 649 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 73 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN	DÍA 5 SOPA DE POLLO Y VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS LACÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 678 PROTEÍNAS (g.) 29 GRASA (g.) 21 H. CARBONO (g.) 93 CENA CREMA DE CALABACÍN Y PATATA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR - PAN	DÍA 6 FIESTA	DÍA 7 FIESTA	DÍA 8 FIESTA
DÍA 11 MACARRONES ECOLÓGICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y QUESO HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 684 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 88 CENA LOMBARDA CON PASAS Y PIÑONES ESCALOPE DE POLLO FRUTA - PAN	DÍA 12 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO Y PATATA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 670 PROTEÍNAS (g.) 25 GRASA (g.) 19 H. CARBONO (g.) 99 CENA CHAMPIÑONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 13 CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 669 PROTEÍNAS (g.) 28 GRASA (g.) 26 H. CARBONO (g.) 80 CENA ARROZ CON VERDURAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 14 JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 605 PROTEÍNAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 87 CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 15 ARROZ MILANESA CON MAGRO Y VERDURAS SARDINILLAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR - PAN INTEGRAL ENERGÍA (Kcal.) 634 PROTEÍNAS (g.) 31 GRASA (g.) 29 H. CARBONO (g.) 62 CENA SOPA DE VERDURAS BROCHETA DE PAVO FRUTA - PAN
DÍA 18 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 668 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 92 CENA REPOLLO AL AJO ARRIERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 19 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN RAGOUT DE MORCILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 776 PROTEÍNAS (g.) 26 GRASA (g.) 34 H. CARBONO (g.) 91 CENA MACARRONES AL AJILLO BACALAO CON PIMIENTOS FRUTA - PAN	DÍA 20 PAELLA VALENCIANA CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS AL VAPOR YOGUR - PAN ENERGÍA (Kcal.) 718 PROTEÍNAS (g.) 35 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 91 CENA ESPÁRRAGOS CON SALSA ROSA LOMO CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA - PAN	DÍA 21 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 623 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 25 H. CARBONO (g.) 80 CENA COCA DE VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA - PAN	DÍA 22 SOPA NAVIDEÑA SOLOMILLO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE ESPECIAL - PAN ENERGÍA (Kcal.) 662 PROTEÍNAS (g.) 23 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 88 CENA 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, mandarina y naranja. Los ingredientes de **color verde** son de procedencia ecológica.



ESTUDIO COMPARATIVO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (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	670	16%	31%	53%



DICIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
4	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Pasta sin gluten salteada con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
18	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
19	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
20	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
21	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha Yogur - Pan
4	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Pasta sin huevo salteada con cebolla y tomate Filete pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
18	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
19	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
20	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
21	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Danonino - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
4	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur de soja - Pan
18	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
20	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
21	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur de soja - 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	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
4	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur sin lactosa - Pan
18	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
20	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
21	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur sin lactosa - Pan
22	Sopa navideña de arroz Solomillo de pollo plancha con ensalada verde Alpro soja chocolate - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
4	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	Arroz blanco con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
15	Arroz con magro y verduras Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Yogur - Pan
18	Pasta salteada con bacon Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
20	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacob con ensalada Fruta - Pan
21	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Danonino - Pan	Judías verdes con tomate Filetes de sardina romana Fruta - Pan



DICIEMBRE

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	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
4	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
5	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
6	FIESTA	FIESTA
7	FIESTA	FIESTA
8	FIESTA	FIESTA
11	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
12	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Pechuga de pollo al curry Fruta - Pan
13	Crema de puerros , patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
14	Judías pintas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Fruta - Pan
15	Arroz con magro y verduras Pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
18	Pasta salteada con bacon Filete pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
19	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
20	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de pollo plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
21	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Yogur - Pan
22	Sopa navideña Solomillo de pollo con ensalada verde Danonino - Pan	Judías verdes con tomate Filete de ternera plancha Fruta - Pan