

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 3 CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 666 PROTEÍNAS (g.) 19 GRASA (g.) 33 H. CARBONO (g.) 72 CENA VERDURAS ASADAS MERO A LA VIZCAÍNA FRUTA - PAN	DÍA 4 ENSALADA DE ARROZ TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA CON RODAJA DE TOMATE FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 655 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 27 H. CARBONO (g.) 82 CENA SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL LIMÓN FRUTA - PAN	DÍA 5 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y QUINOA FRUTA Y LECHE - PAN ENERGÍA (Kcal.) 731 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93 CENA GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA - PAN	DÍA 6 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 CHAMPIONES REHOGADOS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA - PAN	DÍA 7 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GAMBAS BACALAO TEMPURA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ HELADO - PAN ENERGÍA (Kcal.) 612 PROTEÍNAS (g.) 22 GRASA (g.) 28 H. CARBONO (g.) 93 CENA ENSALADA MIXTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE FRUTA - PAN
DÍA 10 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 11 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 12 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 13 ENSALADA CAMPERA JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS Y CHAMPIONES FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 646 PROTEÍNAS (g.) 30 GRASA (g.) 20 H. CARBONO (g.) 86 CENA PISTO MANCHEGO MERLUZA CON PATATA AL VAPOR FRUTA - PAN	DÍA 14 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 17 ENSALADA DE PASTA ABADAJE EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA - PAN ENERGÍA (Kcal.) 516 PROTEÍNAS (g.) 20 GRASA (g.) 17 H. CARBONO (g.) 65 CENA REPOLLO AL AJO ARRIBERO POLLO AL CURRY FRUTA - PAN	DÍA 18 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 19 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 20 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 21 ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS HELADO Y ZUMO DE NARANJA ENERGÍA (Kcal.) 834 PROTEÍNAS (g.) 27 GRASA (g.) 41 H. CARBONO (g.) 88 CENA ARROZ NEGRO CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA YOGUR - 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 junio y en función de su grado de maduración óptima, las frutas que serviremos serán: manzana, plátano, sandía y melón. 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	673	15%	35%	49%



JUNIO

MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
4	Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
6	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
7	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Helado - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
10	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
11	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
12	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
13	Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	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
17	Ensalada de pasta sin gluten Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
18	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
19	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 Yogur - Pan
20	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
21	Ensalada mixta Hamburguesa sin gluten con patatas fritas Helado y zumo de naranja	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
4	Ensalada de arroz Pavo plancha con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur - Pan
6	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
7	Arroz caldoso con pollo y gambas Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Helado - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
10	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
11	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
12	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Ensalada campera sin huevo Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	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
17	Ensalada de pasta sin huevo Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Ensalada mixta sin huevo Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado y zumo de naranja	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Fruta - Pan



JUNIO

MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
4	Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur de soja - Pan
6	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
7	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Pirulo - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
10	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
11	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
12	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
13	Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	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
17	Ensalada de pasta Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Pirulo y zumo de naranja	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
4	Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche de soja - Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo con ensalada Yogur sin lactosa - Pan
6	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
7	Arroz caldoso con pollo Bacalao plancha con ensalada de lechuga, tomate y maiz Pirulo - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
10	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
11	Sopa de pollo y verduras con fideos Lacón al horno con patatas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
12	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con guisantes salteados Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	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
17	Ensalada de pasta Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	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
20	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
21	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Pirulo y zumo de naranja	Crema de puerros Huevos fritos Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta Fruta - Pan
4	Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
5	Patatas guisadas con verduras Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Yogur - Pan
6	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
7	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
10	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
11	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
12	Crema de puerros , patata y zanahoria Merluza plancha con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Fruta - Pan
13	Ensalada campera Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Fruta - Pan
14	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
17	Ensalada de pasta Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Lenguado en salsa Fruta - Pan
19	Paella valenciana con pollo y verduras Filete de merluza plancha con patatas al vapor Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Fruta - Pan
20	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
21	Ensalada mixta Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado y zumo de naranja	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan



JUNIO

MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
3	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de estrellas Ensalada mixta (sin atún) Fruta - Pan
4	Ensalada de arroz Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	Verduras asadas Ternera a la vizcaína Fruta - Pan
5	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo plancha con lechuga y quinoa Fruta y leche - Pan	Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Yogur - Pan
6	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
7	Arroz caldoso con pollo Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado - Pan	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
10	Macarrones con cebolla y tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Sopa de pollo Costillas asadas Fruta - Pan
11	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
12	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
13	Ensalada campera sin atún Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones Fruta - Pan	Berenjena plancha Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
14	Arroz con magro y verduras Albóndigas de ternera con tomate y verduras Fruta - Pan	Ensalada de lechuga con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Fruta - Pan
17	Ensalada de pasta Filete pavo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Sopa de pollo Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
18	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Verduras asadas Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
19	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Yogur - Pan	Arroz a la cubana San jacobó con ensalada Fruta - Pan
20	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
21	Ensalada mixta sin atún Hamburguesa con tomate y patatas fritas Helado y zumo de naranja	Crema de puerros Huevos fritos con jamón Fruta - Pan