HOTAZA - MENU ESCOLAR

MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 **FIESTA**	**DIA 3** CODITOS GRATINADOS CON 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 4** 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 5** 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 BACALAO AL HORNO YOGUR - PAN	**DIA 6** 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 9 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 10** 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 NATURAL FRUTA - PAN	**DIA 11** 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 CENA VERDURAS ASADAS CALAMAR A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 12** JUDIAS PINTAS CON VERDURAS CONTRA DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 659 PROTEINAS (g.) 32 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 103 CENA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA MERLUZA AL HORNO FRUTA - PAN	**DIA 13** 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
DIA 16 ESPIRALES TRICOLOR SALTEADOS CON BACON MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 702 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 23 H. CARBONO (g.) 97 CENA JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PANADERA FRUTA - PAN	**DIA 17** CREMA DE CALABACIN MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA - PAN INTEGRAL ENERGIA (Kcal.) 832 PROTEINAS (g.) 22 GRASA (g.) 42 H. CARBONO (g.) 90 CENA ENSALADA CON MAÍZ Y ZANAHORIA REDONDO DE TERNERA ASADO FRUTA - PAN	**DIA 18** SOPA DE PICADILLO, FIDEO, JAMÓN SERRANO, PAVO Y HUEVO ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA FRUTA - PAN ENERGIA (Kcal.) 584 PROTEINAS (g.) 27 GRASA (g.) 24 H. CARBONO (g.) 61 CENA CREMA DE TOMATE SARDINAS FRITAS FRUTA - PAN	**DIA 19** PANACHE DE VERDURAS CON TOMATE Y PAVO ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE - PAN ENERGIA (Kcal.) 755 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 35 H. CARBONO (g.) 81 CENA ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA - PAN	**DIA 20** LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY GELATINA DE FRESA - PAN ENERGIA (Kcal.) 663 PROTEINAS (g.) 29 GRASA (g.) 14 H. CARBONO (g.) 104 CENA BERENJENA PLANCHA POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS YOGUR - PAN
DIA 23 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 24** 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 25** 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 26** 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 27** 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 30 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 31** BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO 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			

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	684	16%	33%	51%