



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,
 SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
 SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

1º ciclo de Educación Infantil (Sólidos)

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBRUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y SIEMPRE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA COMIDA



<p>8 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS STEAMED BROCCOLI WITH POTATO</p> <p>CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA</p>	<p>9 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND POTATOES</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD</p> <p>PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>10 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PUREE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE</p> <p>PAN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>11 JUEVES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO</p> <p>MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>	<p>12 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN</p> <p>PAN BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)</p>
<p>15 LUNES PAELLA DE VERDURAS VEGETABLE PEAELLA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ROAST HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR</p>	<p>16 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>17 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>	<p>18 JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE</p> <p>PAN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>19 VIERNES CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES</p> <p>PAN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>
<p>22 LUNES GUISANTES SALTEADOS CON YORK SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>23 MARTES ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG</p> <p>POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE</p> <p>PAN BREAD YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>	<p>24 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA</p>	<p>25 JUEVES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PUREE</p> <p>HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES</p> <p>PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>26 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN</p> <p>PAN BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)</p>
<p>29 LUNES MENESTRA DE VERDURAS VEGETABLE STEW</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ BATTERED HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORD SALAD</p> <p>PAN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>30 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD</p> <p>PAN BREAD PERA PEAR</p>	<p>31 MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA</p> <p>SOPA VIENESA VIENNA SOUP</p> <p>WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PURÉ DE PATATAS BREADED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA JELLY FRUIT</p>	<p> * LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA </p> <p>NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO.</p> <p>RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).</p> <p>APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.</p> <p>VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA.</p>	

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

MENÚ BASAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011



hotelma

MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.

PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL



8 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: G, S, L y H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	9 MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H y P PAN ADO: G MANDARINA	10 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS ADO: A ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS PAN ADO: G MANZANA	11 JUEVES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON OREGANO ADO: G, H, S y MS MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: G, H, L, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR ADO: L	12 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
15 LUNES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ADO: P, G, S, MS y H PAN INTEGRAL ADO: G PERA	16 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: H PAN ADO: G MANDARINA	17 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO ADO: G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR ADO: L	18 JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS, L y SU MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ADO: P, G, S, y MS PAN ADO: G MANZANA	19 VIERNES CREMA DE CALABAZA, APIO PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO ADO: A MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L
22 LUNES GUISANTES SALTEADOS CON YORK ADO: S CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	23 MARTES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN ADO: G YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR ADO: L	24 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	25 JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: A HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANDARINA	26 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
29 LUNES MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: P, L, H, G, S y MS PAN ADO: G MANZANA	30 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON PATATAS ADO: G HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA ADO: H y S PAN ADO: G PERA	31 MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA ADO: A, G, H, S y MS LOMO DE CERDO EMPANADO CON PURÉ DE PATATAS ADO: G, S, MS, H, SU y L PAN INTEGRAL ADO: G GELATINA		

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.

8 LUNES CUSCÚS DE VERDURAS AL CURRY SARDINAS EN ESCABECHE POSTRE	9 MARTES PORRUSALDA TOSTA DE AGUACATE Y JAMÓN POSTRE	10 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	11 JUEVES ESPINACAS REHOGADAS CON PIÑONES PIMIENTOS RELLENOS POSTRE	12 VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
15 LUNES ROLLITOS DE CALABACÍN CONEJO A LA MOSTAZA Y MIEL POSTRE	16 MARTES COLIRROZ TRES DELICIAS EMPANADA CASERA POSTRE	17 MIÉRCOLES SOPA JULIANA RODABALLO AL LIMÓN POSTRE	18 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS REDONDO DE TERNERA EN SALSA POSTRE	19 VIERNES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA POSTRE
22 LUNES CHAMPIÑONES SALTEADOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	23 MARTES COL LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS PULPO A FEIRA POSTRE	24 MIÉRCOLES ENDIVIAS CON QUESO Y NUECES MAGRO DE CERDO AGRIDULCE POSTRE	25 JUEVES FIDEUÀ DE VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE	26 VIERNES TOMATE ALIÑADO MUSAKA DE BERENJENA POSTRE
29 LUNES PATATAS A LA IMPORTANCIA PAVO A LA PLANCHA POSTRE	30 MARTES ENSALADA CÉSAR DORADA AL HORNO POSTRE	31 MIÉRCOLES ACELGAS A LA GALLEGA SEPIA RELLENA POSTRE		