



"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.

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



8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

10 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

11 JUEVES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634

12 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

15 LUNES
PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	91,4	22,3	27,4	4,2	194	6,9	808

16 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323

17 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS
LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO
 PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517

18 JUEVES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 ROAST POLLACK IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170

19 VIERNES
CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

22 LUNES
GUISANTES SALTEADOS CON YORK
 SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

23 MARTES
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE
PAN BREAD
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	97,6	26,7	22	4,8	333	9,1	177

24 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469

25 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596

26 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

29 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS
 VEGETABLE STEW
GALLINETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 BATTERED REDFISH WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	87,5	25,5	24,4	4,8	235	8,6	1084

30 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON PATATA Y CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD
PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	84,2	25,3	24,6	4,9	276	8	1822

31 MIÉRCOLES
MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA
SOPA VIENESA
 VIENNA SOUP
WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PURÉ DE PATATAS
 BREADED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PASTELITO CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO.
 RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).
 VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA.

* 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 CHORIZO TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: Y 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 ADO: L	12 VIERNES SOPA DE COCIDO CON ELDEOS ADO: A, G, S, H y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
15 LUNES PAELLA DE VERDURAS SALMÓN 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 ADO: L	18 JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS, L y SU ABADEJO 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 ADO: L	24 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS PESCADILLA 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 KÉTCUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANDARINA	26 VIERNES SOPA DE COCIDO CON ELDEOS ADO: A, G, S, H y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
29 LUNES MENESTRA DE VERDURAS GALLINETA 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 Y CHORIZO 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 PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS		

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		