



Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.
Para mayor información contacte con nosotros.

C.E.I.P. VARGAS LLOSA



1	2	3	4																																																																																	
MARTES LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENTIL STEW WITH VEGETABLE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>675</td><td>89,2</td><td>30,8</td><td>20,8</td><td>3,7</td><td>145</td><td>8,6</td><td>580</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	675	89,2	30,8	20,8	3,7	145	8,6	580	MIÉRCOLES ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE PAN BREAD YOGUR YOGHURT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>633</td><td>62,3</td><td>34,7</td><td>26,7</td><td>6,6</td><td>227</td><td>5,2</td><td>1065</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	633	62,3	34,7	26,7	6,6	227	5,2	1065	JUEVES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>541</td><td>69,7</td><td>33,9</td><td>13,5</td><td>2,4</td><td>136</td><td>4,8</td><td>1048</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	541	69,7	33,9	13,5	2,4	136	4,8	1048	VIERNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEI CON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS YOUNGHAKE IN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>659</td><td>81,9</td><td>36,8</td><td>19,7</td><td>5,8</td><td>215</td><td>3,5</td><td>109</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	659	81,9	36,8	19,7	5,8	215	3,5	109																	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
675	89,2	30,8	20,8	3,7	145	8,6	580																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
633	62,3	34,7	26,7	6,6	227	5,2	1065																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
541	69,7	33,9	13,5	2,4	136	4,8	1048																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
659	81,9	36,8	19,7	5,8	215	3,5	109																																																																													
7 LUNES CODITOS A LA NAPOLITANA ELBOW PASTA WITH TOMATO SAUCE CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD MELOCOTÓN EN ALMÍBAR PEACH IN SYRUP <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>783</td><td>80</td><td>38</td><td>34</td><td>7</td><td>87</td><td>5</td><td>190</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	783	80	38	34	7	87	5	190	8 MARTES ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS WHITE BEAN SALAD WITH VEGETABLE MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PORK LOIN IN SAUCE WITH SAUTÉED MUSHROOMS PAN BREAD FLAN CARAMEL CUSTARD <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>598</td><td>66</td><td>39</td><td>19</td><td>5</td><td>241</td><td>6</td><td>1098</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	598	66	39	19	5	241	6	1098	9 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>511</td><td>58,1</td><td>20,4</td><td>21,4</td><td>5,2</td><td>236</td><td>5</td><td>802</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	511	58,1	20,4	21,4	5,2	236	5	802	10 JUEVES SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO MINCE SOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>669</td><td>74,7</td><td>30,6</td><td>27</td><td>7,6</td><td>84</td><td>3,9</td><td>369</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	669	74,7	30,6	27	7,6	84	3,9	369	11 VIERNES GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS SAUTÉED CHICKPEA WITH VEGETABLE SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO TURKEY SAUSAGE WITH KÉTCHUP AND LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>701</td><td>62,8</td><td>28,7</td><td>36,9</td><td>10,6</td><td>160</td><td>7,2</td><td>490</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	701	62,8	28,7	36,9	10,6	160	7,2	490
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
783	80	38	34	7	87	5	190																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
598	66	39	19	5	241	6	1098																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
511	58,1	20,4	21,4	5,2	236	5	802																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
669	74,7	30,6	27	7,6	84	3,9	369																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
701	62,8	28,7	36,9	10,6	160	7,2	490																																																																													
14 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>708</td><td>78,8</td><td>24,2</td><td>27,4</td><td>5,5</td><td>207</td><td>5,2</td><td>166</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	708	78,8	24,2	27,4	5,5	207	5,2	166	15 MARTES MACARRONES AL PESTO PESTO MACARONI MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN BREAD YOGUR YOGHURT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>690</td><td>79,7</td><td>39,7</td><td>22,9</td><td>7,6</td><td>311</td><td>6,4</td><td>329</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	690	79,7	39,7	22,9	7,6	311	6,4	329	16 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>719</td><td>86,7</td><td>20,1</td><td>31,9</td><td>7,2</td><td>88</td><td>4</td><td>735</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	719	86,7	20,1	31,9	7,2	88	4	735	17 JUEVES LENTEJAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>718</td><td>87,2</td><td>35,9</td><td>24,2</td><td>4,9</td><td>142</td><td>8,8</td><td>598</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	718	87,2	35,9	24,2	4,9	142	8,8	598	18 VIERNES ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ BATTERED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>642</td><td>69</td><td>37</td><td>23</td><td>4</td><td>133</td><td>4</td><td>810</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	642	69	37	23	4	133	4	810
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
708	78,8	24,2	27,4	5,5	207	5,2	166																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
690	79,7	39,7	22,9	7,6	311	6,4	329																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
719	86,7	20,1	31,9	7,2	88	4	735																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
718	87,2	35,9	24,2	4,9	142	8,8	598																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
642	69	37	23	4	133	4	810																																																																													
21 LUNES ENSALADA DE PASTA CON YORK Y QUESO PASTA SALAD WITH BOILED HAM AND CHEESE MERLUZA ORLY CON PISTO ORLY'S STYLE HAKE WITH RATATOUILLE PAN BREAD PIÑA AL NATURAL PINEAPPLE <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>704</td><td>84</td><td>40</td><td>22</td><td>5</td><td>197</td><td>4</td><td>407</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	704	84	40	22	5	197	4	407	22 MARTES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HAM AND CHEESE PIZZA HELADO ICE-CREAM <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>596</td><td>84</td><td>19</td><td>20</td><td>9</td><td>290</td><td>3</td><td>717</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	596	84	19	20	9	290	3	717	23 MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>760</td><td>112</td><td>21</td><td>25</td><td>6</td><td>90</td><td>4</td><td>580</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	760	112	21	25	6	90	4	580	24 JUEVES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA BREADED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN BREAD FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>594</td><td>67</td><td>24</td><td>25</td><td>6</td><td>391</td><td>5</td><td>355</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	594	67	24	25	6	391	5	355																	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
704	84	40	22	5	197	4	407																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
596	84	19	20	9	290	3	717																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
760	112	21	25	6	90	4	580																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
594	67	24	25	6	391	5	355																																																																													



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

CENAS RECOMENDADAS

1	MARTES BRÓCOLI AL VAPOR DORADA AL HORNO POSTRE	2	MIÉRCOLES BERENJENA RELLENA CON BONITO POSTRE	3	JUEVES QUINOA CON VERDURAS CALABACÍN EN TEMPURA POSTRE	4	VIERNES ROMANESCU SALTEADA REDONDO DE TERNERA POSTRE		
7	LUNES CREMA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA POSTRE	8	MARTES ARROZ BLANCO CALAMARES ENCEBOLLADOS POSTRE	9	MIÉRCOLES PISTO ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	10	JUEVES ENSALADA VARIADA GALLO REBOZADO POSTRE	11	VIERNES PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
14	LUNES ARROZ INTEGRAL SALTEADO BESUGO A LA PLANCHA POSTRE	15	MARTES COLIFLOR AL AJILLO TORTILLA FRANCESA POSTRE	16	MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	17	JUEVES ENSALADA GRIEGA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	18	VIERNES CALDO DE VERDURAS FALAFEL POSTRE
21	LUNES ESPINACAS REHOGADAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	22	MARTES SOPA DE ARROZ BONITO CON TOMATE POSTRE	23	MIÉRCOLES ZARANGOLLO PULPO A LA GALLEGA POSTRE	24	JUEVES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS POSTRE		

hotelma

MENÚ



MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) Nº 1169/2011

1	MARTES LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	2	MIÉRCOLES ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO ADO: H POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS PAN ADO: G YOGUR ADO: L	3	JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: A ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	4	VIERNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO		
7	LUNES CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, M, CR, G, L y H PAN ADO: G MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	8	MARTES ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPINONES ADO: SU PAN ADO: G FLAN ADO: L	9	MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS ADO: A TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA ADO: H y L PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	10	JUEVES SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO ADO: A, G y H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	11	VIERNES GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTCHUP Y ENSALADA ADO: S y L PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
14	LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA RABAY Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ADO: G, H, L, P, M y CR PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	15	MARTES MACARRONES AL PESTO ADO: G, H y L MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA PAN ADO: G YOGUR ADO: L	16	MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	17	JUEVES LENTEJAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO ADO: G y S TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO ADO: H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	18	VIERNES ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO ADO: H BACALAO REBOZADO CON ENSALADA ADO: P, G y H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
21	LUNES ENSALADA DE PASTA CON YORK Y QUESO ADO: G, H, S y L MERLUZA ORLY CON PISTO ADO: P, G y H PAN ADO: G PIÑA AL NATURAL	22	MARTES PURÉ DE VERDURAS ADO: A PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, L, S, MS, P, A, SE y SU HELADO ADO: L	23	MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	24	JUEVES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA ADO: L, S, G, SU y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO		

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.



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

- G. CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIETADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L. LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA). H. HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P. PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO. M. MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS. CR. CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- AL. ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES. CA. CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- A. APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS. SE. GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- FS. FRUTOS DE CÁSCARA-ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- 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.
- MS. MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS. S. SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.