



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NISPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA
VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOY Y PERSEO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

<p>5 LUNES DÍA FESTIVO EN LAS ROZAS </p>	<p>6 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN INTEGRAL MANZANA</p>	<p>7 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANDARINA</p>	<p>8 JUEVES MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ PAN PERA</p>	<p>9 VIERNES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</p>
<p>12 LUNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN MANDARINA</p>	<p>13 MARTES CREMA DE ZANAHORIAS SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>14 MIÉRCOLES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANZANA</p>	<p>15 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL</p>	<p>16 VIERNES BROCOLI REHOGADO CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y MANZANA PAN INTEGRAL PLÁTANO 16 DE LA LIBERTAD ECOLÓGICA MAYO</p>
<p>19 LUNES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE PAN INTEGRAL MANDARINA</p>	<p>20 MARTES ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN PERA</p>	<p>21 MIÉRCOLES MENESTRA DE VERDURAS CON YORK CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL MANZANA</p>	<p>22 JUEVES PURÉ DE VERDURAS MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON ARROZ INTEGRAL PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</p>	<p>23 VIERNES LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN YOGUR NATURAL</p>
<p>26 LUNES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ATÚN HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PERA</p>	<p>27 MARTES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>28 MIÉRCOLES GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN MANDARINA</p>	<p>29 JUEVES CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS DADO PAN INTEGRAL PLÁTANO</p>	<p>30 VIERNES ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA, GUISANTES, YORK Y MAÍZ MERLUZA A LA ROMANA CON VERDURAS SALTEADAS PAN GELATINA</p>





hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

5 LUNES FESTIVO LOCAL	6 MARTES ARROZ SALTEADO CON VERDURAS ALITAS DE PAVO AL HORNO POSTRE	7 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	8 JUEVES ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	9 VIERNES PASTA DE GUI SANTES CON CHERRYS Y QUESO FETA MEJILLONES AL VAPOR POSTRE
12 LUNES HABITAS CON JAMÓN CONEJO AL AJILLO POSTRE	13 MARTES ENSALADA DE LENTEJAS ROLLITOS DE CALABACÍN POSTRE	14 MIÉRCOLES COLIFLOR REHOGADA ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	15 JUEVES ESPÁRRAGOS SALTEADOS PALOMETA AL HORNO POSTRE	16 VIERNES FIDEUÁ DE MARISCO EMPANADA CASERA DE VERDURAS POSTRE
19 LUNES CHAMPIÑONES RELLENOS BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	20 MARTES GAZPACHO CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	21 MIÉRCOLES BATATA AL HORNO FILETE DE TERNERA POSTRE	22 JUEVES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE	23 VIERNES QUICHE LORRAINA CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
26 LUNES VICHYSOISE SARDINA ESCABECHADA POSTRE	27 MARTES TOMATE RELLENO TOSTA DE AGUACATE Y JAMÓN POSTRE	28 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS DORADA A LA VASCA POSTRE	29 JUEVES QUINOA CON VERDURAS PULPO A LA PLANCHA POSTRE	30 VIERNES ENSALADA DE CANÓNIGOS CON RABANITOS PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE

**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.**

