



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,
 APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011
 SUBRAYADOS EN CADA PLATO
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JUNIO 2026

CEIPSO VARGAS LLOSA
Menú Basal



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1	2	3	4	5																																																																																
<p>LUNES ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO</p> <p>SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN NECTARINA</p> <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>667</td><td>71</td><td>26,8</td><td>30</td><td>7,2</td><td>208</td><td>4,8</td><td>158</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	667	71	26,8	30	7,2	208	4,8	158	<p>MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO</p> <p>MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN MANDARINA</p> <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>664</td><td>77</td><td>37</td><td>23,3</td><td>5</td><td>195</td><td>8,6</td><td>735</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	664	77	37	23,3	5	195	8,6	735	<p>MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN INTEGRAL MANZANA</p> <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>699</td><td>73</td><td>23</td><td>35</td><td>7,3</td><td>193</td><td>6,6</td><td>214</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	699	73	23	35	7,3	193	6,6	214	<p>JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO</p> <p>PAN YOGUR</p> <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>689</td><td>88,1</td><td>28,1</td><td>24,2</td><td>6,2</td><td>359</td><td>9,3</td><td>1128</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128	<p>VIERNES PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p>PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p> <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>622</td><td>91</td><td>26,9</td><td>16,3</td><td>3</td><td>228</td><td>7</td><td>1171</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
667	71	26,8	30	7,2	208	4,8	158																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
699	73	23	35	7,3	193	6,6	214																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171																																																																													
<p>8 LUNES BROCOLI SALTEADO CON PATATAS</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL</p> <p>PAN INTEGRAL PERA</p> <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>647</td><td>84</td><td>22</td><td>19,3</td><td>4,3</td><td>227</td><td>5,5</td><td>854</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854	<p>9 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ</p> <p>PAN PLÁTANO</p> <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>680</td><td>84</td><td>28</td><td>25,6</td><td>5,4</td><td>180</td><td>7,1</td><td>1354</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354	<p>10 MIÉRCOLES ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA</p> <p>LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS</p> <p>PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p> <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>678</td><td>62</td><td>28</td><td>36</td><td>8,4</td><td>155</td><td>5,3</td><td>1292</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292	<p>11 JUEVES PAELLA VALENCIANA</p> <p>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</p> <p>PAN CIRUELA</p> <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>722</td><td>98</td><td>27,6</td><td>23,6</td><td>4,2</td><td>206</td><td>5,9</td><td>667</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667	<p>12 VIERNES CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN MANDARINA</p> <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>630</td><td>74</td><td>18</td><td>21,8</td><td>5,1</td><td>271</td><td>5,4</td><td>854</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854																																																																													
<p>15 LUNES FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL MANZANA</p> <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>699</td><td>75</td><td>40</td><td>27</td><td>5,2</td><td>166</td><td>7,2</td><td>546</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	699	75	40	27	5,2	166	7,2	546	<p>16 MARTES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</p> <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>630</td><td>79</td><td>26</td><td>23</td><td>4,5</td><td>277</td><td>11,5</td><td>809</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809	<p>17 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN NECTARINA</p> <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>689</td><td>74,9</td><td>31,6</td><td>28,9</td><td>6,4</td><td>179</td><td>8,7</td><td>991</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	689	74,9	31,6	28,9	6,4	179	8,7	991	<p>18 JUEVES ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p>PAN MELOCOTÓN</p> <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>71</td><td>33</td><td>25,3</td><td>5,8</td><td>146</td><td>6,5</td><td>878</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878	<p>19 VIERNES CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>HELADO</p> <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>680</td><td>85</td><td>19</td><td>28,7</td><td>11,8</td><td>390</td><td>6,5</td><td>1941</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
699	75	40	27	5,2	166	7,2	546																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
689	74,9	31,6	28,9	6,4	179	8,7	991																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941																																																																													

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

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

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

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO
 FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA
 VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

1 LUNES SETAS AL AJILLO	2 MARTES ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES	3 MIÉRCOLES TABULÉ CON VERDURAS	4 JUEVES TOMATE RELLENO DE VENTRESCA	5 VIERNES ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE TERNERA	MEJILLONES A LA MARINERA	TRUCHA EN PAPILLOTE	ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN	CHULETILLAS DE CORDERO
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
8 LUNES ENSALADA DE QUINOA	9 MARTES SALMOREJO	10 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS	11 JUEVES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS	12 VIERNES SOPA MINISTRONE
CONEJO AL HORNO	PULPO A FEIRA	RAPE AL LIMÓN	BERENJENA RELLENA	SALMÓN A LA PLANCHA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
15 LUNES ACELGAS AL PIMENTÓN	16 MARTES BROCHETAS DE BONIATO	17 MIÉRCOLES TOSTAS DE AGUACATE Y JAMÓN	18 JUEVES ROMANESCU A LA BILBAINA	19 VIERNES HUMMUS CON CRUDITÉS
SOLOMILLO DE CERDO GUISADO	CHICHARRO EN ESCABECHE	PAVO A LA PLANCHA	DORADA AL HORNO	CALAMARES EN SU TINTA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	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.**

¡FELIZ VERANO!

