



"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.

# CEIPSO VARGAS LLOSA

## Menú Basal

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



7	MARTES						
<b>BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS</b>							
<b>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b>							
<b>PAN INTEGRAL MANZANA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
642	64,5	23,6	28,4	5,9	274	5,8	1727

8	MIÉRCOLES						
<b>ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO</b>							
<b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ</b>							
<b>PAN INTEGRAL PERA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	81	22	30,6	7,1	230	5,4	260

9	JUEVES						
<b>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS</b>							
<b>MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE Y ZANAHORIA</b>							
<b>PAN MANDARINA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	78	38	23,7	5,1	218	9,3	731

10	VIERNES						
<b>PURÉ DE VERDURAS</b>							
<b>BACALAO AL HORNO EN SALSAS DE TOMATE CON PISTO</b>							
<b>PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	88	32,6	18	3,7	214	6,6	1275

11	LUNES						
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK</b>							
<b>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL</b>							
<b>PAN INTEGRAL MANZANA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928

12	MARTES						
<b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b>							
<b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO</b>							
<b>PAN MANDARINA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	86,3	25,8	22,5	5,1	285	9,6	1286

13	MIÉRCOLES						
<b>PATATA AL HORNO GRATINADAS CON QUESO Y BEICON</b>							
<b>TORTILLA FRANCESA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</b>							
<b>PAN PLÁTANO</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	65	25,2	29,2	9	259	3,7	196

14	JUEVES						
<b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b>							
<b>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA</b>							
<b>PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	72	40	27,2	5,4	206	7,8	555

15	VIERNES						
<b>CREMA DE CALABACÍN</b>							
<b>ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL</b>							
<b>PAN YOGUR</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	78,6	28,2	21,7	5,3	329	5,7	428

16	LUNES						
<b>MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO</b>							
<b>SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO</b>							
<b>PAN MANDARINA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	64	24,7	30,5	6,7	241	4,3	307

17	MARTES						
<b>POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS</b>							
<b>LOMO DE CERDO EN SALSAS DE ZANAHORIAS Y ARROZ SALTEADO</b>							
<b>PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	85,1	27,7	24,9	4,9	396	10,6	1582

18	MIÉRCOLES						
<b>PURÉ DE VERDURAS</b>							
<b>PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b>							
<b>PAN PLÁTANO</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
607	86	25	17,5	3,2	209	6	1217

19	JUEVES						
<b>MENÚ QUIJOTESCO</b>							
<b>"LENTEJAS VIUDAS": LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON VERDURAS</b>							
<b>"DUELOS Y QUEBRANTOS": HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO Y BEICON CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b>							
<b>PAN INTEGRAL PASTELITO</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
742	80,3	31,4	32,3	10,5	234	10,1	1323

20	VIERNES						
<b>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO</b>							
<b>POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS</b>							
<b>PAN PERA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	77	32	25	4,1	172	6	1069

21	LUNES						
<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS</b>							
<b>CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ</b>							
<b>PAN INTEGRAL MANZANA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	81	30	27,4	5,8	206	7,2	394

22	MARTES						
<b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS</b>							
<b>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b>							
<b>PAN MANDARINA</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	63	25,7	30,5	6,2	217	6,8	1232

23	MIÉRCOLES						
<b>CREMA DE CALABAZA</b>							
<b>HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS</b>							
<b>PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	99	24,1	21,3	4,2	170	10,4	1312

24	JUEVES						
<b>PASTA AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA</b>							
<b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS</b>							
<b>PAN YOGUR</b>							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	64	35,3	32,4	7,4	341	4,6	190

25	VIERNES
<b>23 DE ABRIL</b>	



\* 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

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.

**DÍA DEL LIBRO,  
 DE CERVANTES Y  
 DEL QUIJOTE**



# hotelma

## MENÚ



## CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

<b>7</b>	<b>MARTES</b> QUINOA CON VERDURAS  SEPIA AL AJILLO  POSTRE	<b>8</b>	<b>MIÉRCOLES</b> ALCACHOFAS CON ALMEJAS  CHULETITAS DE CONEJO AL HORNO  POSTRE	<b>9</b>	<b>JUEVES</b> VICHYSOISE  BOQUERONES EN VINAGRE  POSTRE	<b>10</b>	<b>VIERNES</b> RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS DE SETAS  POSTRE		
<b>13</b>	<b>LUNES</b> BONIATO ASADO  LACÓN A LA GALLEGA  POSTRE	<b>14</b>	<b>MARTES</b> COLIRROZ AL CURRY  BESUGO AL HORNO  POSTRE	<b>15</b>	<b>MIÉRCOLES</b> CREMA DE ESPARRAGOS  PULPO A LA BRASA  POSTRE	<b>16</b>	<b>JUEVES</b> ESCALIVADA  HAMBURGUESA DE LENTEJAS  POSTRE	<b>17</b>	<b>VIERNES</b> COCA INTEGRAL DE CHAMPIÑONES, QUESO Y TOMATITOS CHERRY  POSTRE
<b>20</b>	<b>LUNES</b> HABITAS SALTEADAS CON JAMON  CORDERO GUISADO  POSTRE	<b>21</b>	<b>MARTES</b> ROMANESCU CON PASAS  LANGOSTINOS COCIDOS CON SALSAS AMERICANA  POSTRE	<b>22</b>	<b>MIÉRCOLES</b> PATATAS A LA MARINERA  REDONDO DE TERNERA  POSTRE	<b>23</b>	<b>JUEVES</b> SOPA JULIANA  TRUCHA A LA PLANCHA CON TOMILLO Y LIMÓN  POSTRE	<b>24</b>	<b>VIERNES</b> MUSAKA DE VERDURAS CON SALSAS DE YOGUR  POSTRE
<b>27</b>	<b>LUNES</b> ARROZ CALDOSO  PALOMETA EN ADOBO  POSTRE	<b>28</b>	<b>MARTES</b> GAZPACHO  SECRETO A LA PLANCHA  POSTRE	<b>29</b>	<b>MIÉRCOLES</b> ENSALADA WALDOF  MEJILLONES A LA VINAGRETA  POSTRE	<b>30</b>	<b>JUEVES</b> ENSALADA JAPONESA DE PEPINO  ALBÓNDIGAS DE ZANAHORIA Y AVENA  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.**

### FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE ABRIL

**FRUTAS:** AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

**VERDURAS:** ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CEBOLLETA, COLIFLOR, COL DE BRUSELAS, ESCAROLA, ESPÁRRAGOS VERDES, ESPINACAS, LECHUGA, HABA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, ROMANESCU, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA