





# 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

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS		CREMA DE LOMBarda		RISOTTO INTEGRAL DE JAMÓN Y TRIGUeros		ENSALADA CAPRESE		SETAS SALTEADAS
	CARRILLADA DE TERNERA ESTOFADA		CALAMARES EN SU TINTA		GALLO A LA PLANCHA		ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS		CONEJO GUIsADO
	POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES
	FIESTA		BATATA AL HORNO		COLIFLOR CON CÚRCUMA		QUINOA CON VERDURAS		ACELGAS A LA ANDALUZA
			ALITAS DE POLLO ASADO		TRUCHA AL LIMÓN		PULPO A LA GALLEGa		FILETE DE TERNERA
			POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES
	ALCACHOFAS CONFITADAS		FIDEUÁ DE VERDURA		CANÓNIGOS CON QUESO FETA Y RABANITOS		ROMANESCU ASADO CON FRUTOS SECOS		CHAMPIÑONES RELLENOS
	CHULETILLAS DE CORDERO		LENGUADO A LA PLANCHA		SOLOMILLO DE CERDO		MEJILLONES A LA MARINERA		ANCHOAS EN ADOBO
	POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE

