



"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.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

<p>2 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN INTEGRAL PERA</p>	<p>3 MARTES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON TOMATE Y QUESO</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS Y PATATAS</p> <p>PAN PLÁTANO</p>	<p>4 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>PAN CIRUELA</p>	<p>5 JUEVES PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>6 VIERNES ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y HORTALIZAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE Y PISTO</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>
<p>9 LUNES PAELLA DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</p> <p>PAN PERA</p>	<p>10 MARTES ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y CABALLA</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>11 MIÉRCOLES BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN INTEGRAL PLÁTANO</p>	<p>12 JUEVES ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA</p> <p>PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>13 VIERNES CREMA DE CALABACÍN</p> <p>HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS</p> <p>PAN INTEGRAL CIRUELA</p>
<p>16 LUNES ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL PLÁTANO</p>	<p>17 MARTES GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ</p> <p>PAN CIRUELA</p>	<p>18 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL</p> <p>PAN INTEGRAL MANZANA</p>	<p>19 JUEVES ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA, HUEVO Y CABALLA</p> <p>LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</p> <p>PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>20 VIERNES PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>HELADO</p>
<p>23 LUNES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y YORK</p> <p>MERLUZA EN SALSAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p>PAN PLÁTANO</p>	<p>24 MARTES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON PATATAS</p> <p>CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA</p> <p>PAN INTEGRAL PERA</p>	<p>25 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</p> <p>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</p>	<p>26 JUEVES CREMA DE CALABAZA</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN INTEGRAL CIRUELA</p>	<p>27 VIERNES ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO</p> <p>MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</p> <p>PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>

* 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 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.

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:
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

30 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON YORK

TORTILLA FRANCESA CON QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA



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

2 LUNES RISOTTO DE CHAMPIÑONES ALITAS DE POLLO POSTRE	3 MARTES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS TRUCHA EN PAPILOTE POSTRE	4 MIÉRCOLES PENCAS DE ACELGAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	5 JUEVES TOMATE RELLENO DE VENTRESCA BERENJENA A LA MIEL POSTRE	6 VIERNES HUMMUS CON CRUDITÉS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE
9 LUNES ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES CONEJO AL HORNO POSTRE	10 MARTES TOSTAS DE AGUACATE Y JAMÓN SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	11 MIÉRCOLES TABULÉ CON VERDURAS BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	12 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS POSTRE	13 VIERNES ENSALADA MIXTA PASTEL DE PESCADO POSTRE
16 LUNES SALMOREJO PAVO A LA PLANCHA POSTRE	17 MARTES MENESTRA DE VERDURAS DORADA AL HORNO POSTRE	18 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA PULPO A FEIRA POSTRE	19 JUEVES SETAS CON JAMÓN CHICHARRO EN ESCABECHE POSTRE	20 VIERNES BROCHETAS DE BONIATO FILETE DE TERNERA POSTRE
23 LUNES COLIFLOR REHOGADA FALAFEL POSTRE	24 MARTES ARROZ CALDOSO RAPE EN SALSA DE CALABACÍN POSTRE	25 MIÉRCOLES GAZPACHO SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	26 JUEVES SOPA MINSTRONE RABAS DE CALAMAR POSTRE	27 VIERNES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS Y BEICON POSTRE
30 LUNES RAVIOLES CON QUESO PALOMETA REBOZADA POSTRE				