

"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, AJO, 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



UNA BUENA ALIMENTACIÓN,
 REALIZAR EJERCICIO FÍSICO Y
 BEBER MÁS AGUA NOS AYUDA A
 CRECER Y DESARROLLARNOS MEJOR.



2	3	4	5	6																																																																																
<p>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> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>687</td><td>96</td><td>21,3</td><td>23,5</td><td>5,3</td><td>271</td><td>5,2</td><td>147</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	687	96	21,3	23,5	5,3	271	5,2	147	<p>MARTES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MAGRO DE CERDO GUISADO A LA JARDINERA CON VERDURITAS SALTEADAS Y PATATAS</p> <p>PAN PLÁTANO</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (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>84,2</td><td>30,4</td><td>26,3</td><td>7,4</td><td>255</td><td>5,9</td><td>1217</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	699	84,2	30,4	26,3	7,4	255	5,9	1217	<p>MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>PAN NECTARINA</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (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)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	689	74,9	31,6	28,9	6,4	179	8,7	991	<p>JUEVES PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>697</td><td>96,9</td><td>24,3</td><td>22,8</td><td>4,3</td><td>329</td><td>10,4</td><td>1843</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	697	96,9	24,3	22,8	4,3	329	10,4	1843	<p>VIERNES ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>682</td><td>70,2</td><td>40,4</td><td>26,6</td><td>6,2</td><td>296</td><td>5,7</td><td>685</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	682	70,2	40,4	26,6	6,2	296	5,7	685
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
687	96	21,3	23,5	5,3	271	5,2	147																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
699	84,2	30,4	26,3	7,4	255	5,9	1217																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (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)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
697	96,9	24,3	22,8	4,3	329	10,4	1843																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
682	70,2	40,4	26,6	6,2	296	5,7	685																																																																													
<p>9 LUNES PAELLA DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</p> <p>PAN PERA</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>742</td><td>98,3</td><td>31,2</td><td>24,9</td><td>3,7</td><td>171</td><td>5,3</td><td>215</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	742	98,3	31,2	24,9	3,7	171	5,3	215	<p>10 MARTES ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y CABALLA</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL CHILDRÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>683</td><td>80,1</td><td>33,9</td><td>25,9</td><td>5,4</td><td>175,3</td><td>7,2</td><td>1145</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	683	80,1	33,9	25,9	5,4	175,3	7,2	1145	<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> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>611</td><td>77,2</td><td>22,7</td><td>22,8</td><td>4,4</td><td>282</td><td>7,3</td><td>800</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800	<p>12 JUEVES ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO</p> <p>SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA</p> <p>PAN YOGUR</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>615</td><td>63,7</td><td>25,4</td><td>28,5</td><td>6,8</td><td>334</td><td>4,2</td><td>159</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	615	63,7	25,4	28,5	6,8	334	4,2	159	<p>13 VIERNES CREMA DE CALABACÍN</p> <p>HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS</p> <p>PAN INTEGRAL CIRUELA</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>727</td><td>75,8</td><td>29,1</td><td>33,8</td><td>11,2</td><td>193</td><td>7,4</td><td>273</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	727	75,8	29,1	33,8	11,2	193	7,4	273
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
742	98,3	31,2	24,9	3,7	171	5,3	215																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
683	80,1	33,9	25,9	5,4	175,3	7,2	1145																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
615	63,7	25,4	28,5	6,8	334	4,2	159																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
727	75,8	29,1	33,8	11,2	193	7,4	273																																																																													
<p>16 LUNES ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO</p> <p>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL PLÁTANO</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>747</td><td>98,5</td><td>30,6</td><td>24,9</td><td>5,6</td><td>268</td><td>6,4</td><td>165</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	747	98,5	30,6	24,9	5,6	268	6,4	165	<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> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>603</td><td>58,5</td><td>21</td><td>23,9</td><td>5,3</td><td>154</td><td>5,5</td><td>1059</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	603	58,5	21	23,9	5,3	154	5,5	1059	<p>18 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL</p> <p>PAN INTEGRAL MANZANA</p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>696</td><td>70,8</td><td>29,7</td><td>30,4</td><td>11,2</td><td>337</td><td>3,7</td><td>625</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625	<p>19 JUEVES ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA, HUEVO, CABALLA Y ACEITUNAS</p> <p>LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE</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>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>732</td><td>34,9</td><td>37,8</td><td>25,7</td><td>4,4</td><td>170</td><td>6,3</td><td>617</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	732	34,9	37,8	25,7	4,4	170	6,3	617	<p>20 VIERNES PURÉ DE VERDURAS</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>LIPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>648</td><td>83,5</td><td>19,5</td><td>25,7</td><td>11,2</td><td>398</td><td>7</td><td>1368</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	648	83,5	19,5	25,7	11,2	398	7	1368
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
747	98,5	30,6	24,9	5,6	268	6,4	165																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
603	58,5	21	23,9	5,3	154	5,5	1059																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
732	34,9	37,8	25,7	4,4	170	6,3	617																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LIPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
648	83,5	19,5	25,7	11,2	398	7	1368																																																																													

* 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.

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



hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2 LUNES RISOTTO DE CHAMPIÑONES ALITAS DE POLLO POSTRE	3 MARTES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS TRUCHA EN PAPILLOTE 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

**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!
**Nos vemos
en Septiembre**

