



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 SETAS AL AJILLO FILETE DE TERNERA POSTRE	2 MARTES ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	3 MIÉRCOLES TABULÉ CON VERDURAS TRUCHA EN PAPILOTE POSTRE	4 JUEVES TOMATE RELLENO DE VENTRESCA ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN POSTRE	5 VIERNES ARROZ TRES DELICIAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE
8 LUNES ENSALADA DE QUINOA CONEJO AL HORNO POSTRE	9 MARTES SALMOREJO PULPO A FEIRA POSTRE	10 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS RAPE AL LIMÓN POSTRE	11 JUEVES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS BERENJENA RELLENA POSTRE	12 VIERNES SOPA MINISTRONE SALMÓN A LA PLANCHA POSTRE
15 LUNES ACELGAS AL PIMENTÓN SOLOMILLO DE CERDO GUISADO POSTRE	16 MARTES BROCHETAS DE BONIATO CHICHARRO EN ESCABECHE POSTRE	17 MIÉRCOLES TOSTAS DE AGUACATE Y JAMÓN PAVO A LA PLANCHA POSTRE	18 JUEVES ROMANESCO A LA BILBAINA DORADA AL HORNO POSTRE	19 VIERNES HUMMUS CON CRUDITÉS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE
22 LUNES COLIFLOR REHOGADA FILETE DE POLLO POSTRE	23 MARTES SOPA JULIANA TRUCHA AL HORNO POSTRE	24 MIÉRCOLES ARROZ CALDOSO SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	25 JUEVES GAZPACHO ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	26 VIERNES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS Y BEICON POSTRE
29 LUNES ARROZ A LA MILANESA PALOMETA ASADA POSTRE	30 MARTES GUISANTES A LA FRANCESA LANGOSTINOS EN SALSA POSTRE	<p>EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA: FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NISPERO, 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</p>		