



* ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,
 APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

13 LUNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROTS
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
 CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVE SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803

14 MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD
 MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

15 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
 MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

16 JUEVES

MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 BREADED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634

17 VIERNES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
 STAR PASTA SOUP WITH VEGETABLE
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATA
 PORK LOIN IN SAUCE WITH CARROT AND DICE POTATO
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	50,3	31	37	11,4	105	5,7	251

20 LUNES

GUISANTES SALTEADOS CON YORK
 SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

21 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
740	98,6	28,3	26	5,1	207	9	1265

22 MIÉRCOLES

ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ROAST YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
652	82,4	27,3	23,7	4,3	234	6,3	320

23 JUEVES

CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
POLLO ASADO CON PATATAS DADO
 ROAST CHICKEN WITH DICE POTATOES
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

24 VIERNES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN AND CHORIZO
PAN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

27 LUNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON BEICON
 SAUTÉED VEGETABLE WITH BACON
PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
 ROAST POMFRET IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, CARROT, APPLE AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	89,7	27,4	23,6	4,4	285	10	1818

28 MARTES

PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	89,9	24	26,3	4,7	182	6	319

29 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN BREAD
 MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596

30 JUEVES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
 MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	89,2	33	23,3	4	174	7,5	593

31 VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA
SOPA VIENESA CON VERDURAS
 VIENNA SOUP WITH VEGETABLE
WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PURÉ DE PATATAS
 BREADED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PASTELITO
 CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
712	67,8	35,5	42,7	18,4	111	4,3	149

* 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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

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.



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.

MENÚ BASAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

13	LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ADO: G, S, L, H, P, M, CR y FS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	14	MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H y P PAN ADO: G MANDARINA	15	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS ADO: A ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS PAN ADO: G MANZANA	16	JUEVES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: P, M, CR, G, H, S, SU y L PAN ADO: G YOGUR ADO: L	17	VIERNES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS ADO: A, G, S, H y MS ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS PAN INTEGRAL ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
20	LUNES GUISANTES SALTEADOS CON YORK CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	21	MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G PERA	22	MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: P, M, CR, G, S, y MS PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA	23	JUEVES CREMA DE CALABAZA, APIO, PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO ADO: A POLLO ASADO CON PATATAS DADO PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	24	VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, S, H y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN ADO: G YOGUR ADO: L
27	LUNES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON BEICON PALOMETA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ ADO: P, M, CR, G, S, y MS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	28	MARTES PAELLA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	29	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS ADO: A HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANDARINA	30	JUEVES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, M, CR, G, S, y MS PAN ADO: G MANZANA	31	VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA CON VERDURAS ADO: A, G, H, S y MS LOMO DE CERDO EMPANADO CON PURE DE PATATAS ADO: G, S, MS, H, SU y L PAN INTEGRAL ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIETADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

8	MIÉRCOLES FIDEUÁ DE VERDURAS GALLO A LA ROMANA POSTRE	9	JUEVES ESPINACAS REHOGADAS CON PIÑONES FILETE DE TERNERA POSTRE	10	VIERNES ENSALADA DE ESCAROLA Y GRANADA LANGOSTINOS A LA PLANCHA POSTRE				
13	LUNES CUSCÚS DE VERDURAS AL CURRY SARDINAS EN ESCABECHE POSTRE	14	MARTES VICHYSOISE TOSTA DE AGUACATE, QUESO FETA Y JAMÓN POSTRE	15	MIÉRCOLES CHAMPIÑONES SALTEADOS ROSADA AL HORNO POSTRE	16	JUEVES ACELGAS A LA GALLEGA CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	17	VIERNES ENSALADA DE LENTEJAS ROJAS MEJILLONES EN SALSA POSTRE
20	LUNES PATATAS A LA IMPORTANCIA CONEJO A LA MOSTAZA Y MIEL POSTRE	21	MARTES COL LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS PULPO A FEIRA POSTRE	22	MIÉRCOLES ROLLITOS DE CALABACÍN REDONDO DE TERNERA EN SALSA POSTRE	23	JUEVES ENSALADA DE PASTA SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	24	VIERNES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA POSTRE
27	LUNES QUINOA SALTEADA CON VERDURAS EMPANADA CASERA POSTRE	28	MARTES CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS BACALAO AL PIL-PIL POSTRE	29	MIÉRCOLES ENSALADA CAPRESE SEPIA AL AJILLO POSTRE	30	JUEVES COLIRROZ 3 DELICIAS PAVO A LA PLANCHA POSTRE	31	VIERNES COGOLLOS DE LECHUGA CON VINAGRETA MUSAKA DE BERENJENA POSTRE