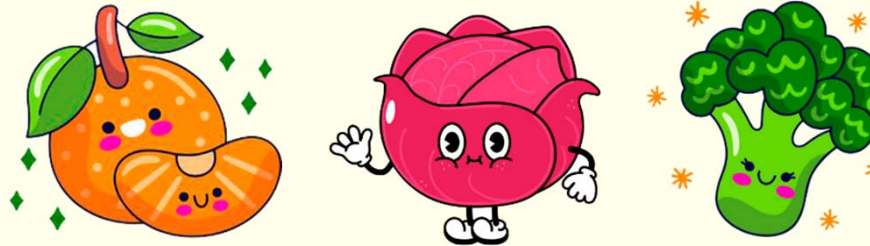


“ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES,  
 CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”  
**SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.**  
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON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

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)



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.

VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA.

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

**FRUTAS NOVIEMBRE:** AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

**VERDURAS NOVIEMBRE:** ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

<p><b>4</b> LUNES</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS        SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES  <u>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA        HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD        PLÁTANO        BANANA</p>	<p><b>5</b> MARTES</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS        WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  <u>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA        MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD  <u>PAN BREAD</u>        MANDARINA        TANGERINE</p>	<p><b>6</b> MIÉRCOLES</p> <p>CREMA DE CALABAZA, PATATA, <u>APIO</u>, ZANAHORIA Y PUERRO        PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM  <u>POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA</u> CON <u>CHAMPIÑONES</u>        ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS  <u>PAN BREAD</u>        MANZANA (+ VASO DE <u>LECHE OPCIONAL</u>)*        APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>	<p><b>7</b> JUEVES</p> <p><u>MACARRONES</u> CON TOMATE GRATINADOS CON <u>QUESO</u>        MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE  <u>MERLUZA EN SALSA VERDE</u> CON GUISANTES Y PATATAS        HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD  <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>        PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>	<p><b>8</b> VIERNES</p> <p><u>SOPA DE COCIDO</u> CON <u>FIDEOS</u>        VERMICELLI SOUP  <u>GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO</u>, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO        ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN  <u>PAN BREAD</u>        PERA        PEAR</p>
<p><b>11</b> LUNES</p> <p>PAELLA DE VERDURAS        VEGETABLE PAELLA  <u>MERLUZA AL HORNO</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA        ROAST HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD        MANZANA (+ VASO DE <u>LECHE OPCIONAL</u>)*        APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>	<p><b>12</b> MARTES</p> <p><u>SOPA DE PICADILLO</u> CON <u>FIDEOS</u> Y POLLO        MINCE SOUP WITH VERMICELLI AND CHICKEN        LOMO DE CERDO <u>EMPANADO</u> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE        BREADED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  <u>PAN BREAD</u>        MANDARINA        TANGERINE</p>	<p><b>13</b> MIÉRCOLES</p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON YORK        SAUTEED BROCCOLI WITH BOILED HAM  <u>TORTILLA DE PATATAS</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO        POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD  <u>PAN BREAD</u>        PLÁTANO        BANANA</p>	<p><b>14</b> JUEVES</p> <p><u>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS</u> CON VERDURAS        ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE  <u>MERLUZA A LA ANDALUZA</u> CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ        ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD  <u>PAN BREAD</u>        PERA        PEAR</p>	<p><b>15</b> VIERNES</p> <p>PURÉ DE VERDURAS        VEGETABLE PUREE  <u>HAMBURGUESA</u> CON PATATAS FRITAS        HAMBURGER WITH FRENCH FRIES  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD  <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>        PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>
<p><b>18</b> LUNES</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON        SAUTEED VEGETABLE STEW WITH BACON  <u>CANELONES DE ATÚN</u> CON <u>BECHAMEL</u>        TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD        MANZANA        APPLE</p>	<p><b>19</b> MARTES</p> <p>POTAJE DE <u>ALUBIAS BLANCAS*</u> CON CALABAZA, PIMIENTO Y PATATAS        WHITE BEAN STEW WITH PUMPKIN, PEPPER AND POTATOES  <u>HUEVOS REVUELTOS</u> CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA        SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  <u>PAN BREAD</u>        MANDARINA        TANGERINE</p>	<p><b>20</b> MIÉRCOLES</p> <p>CREMA DE <u>CALABACÍN</u>        COURGETTE CREAM  <u>ALBÓNDIGAS EN SALSA</u> CON <u>ARROZ INTEGRAL</u>        MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  <u>PAN BREAD</u>        PLÁTANO (+ VASO DE <u>LECHE OPCIONAL</u>)*        BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>	<p><b>21</b> JUEVES</p> <p>SOPA DE <u>COCIDO</u> CON <u>FIDEOS</u>        VERMICELLI SOUP  <u>GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO</u>, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO        ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN  <u>PAN BREAD</u>  <u>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</u>        PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>	<p><b>22</b> VIERNES</p> <p><u>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</u> CON <u>BECHAMEL</u> Y BEICON        SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON  <u>MERLUZA A LA ROMANA</u> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE        BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD        PERA        PEAR</p>
<p><b>25</b> LUNES</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA        SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT  <u>MERLUZA AL LIMÓN</u> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE        ROAST HAKE IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  <u>PAN BREAD</u>        MANZANA        APPLE</p>	<p><b>26</b> MARTES</p> <p>ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y <u>HUEVO COCIDO</u>        WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG        MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS        PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH VEGETABLE  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD        PLÁTANO        BANANA</p>	<p><b>27</b> MIÉRCOLES</p> <p><u>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS</u> CON VERDURAS        LENTIL STEW WITH VEGETABLE  <u>CORDON BLEU DE POLLO</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA        CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD  <u>PAN BREAD</u>        PERA (+ VASO DE <u>LECHE OPCIONAL</u>)*        PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>	<p><b>28</b> JUEVES</p> <p>SOPA DE <u>ESTRELLITAS</u>        STARS SOUP  <u>MERLUZA AL PIL-PIL</u> CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ        ROAST HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  <u>PAN INTEGRAL</u>        WHOLE-GRAIN BREAD        MANDARINA        TANGERINE</p>	<p><b>29</b> VIERNES</p> <p><u>MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA</u>  <u>TARTIFLETTE</u>: PATATAS AL HORNO CON BEICON Y <u>QUESO</u> GRATINADO        ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE  <u>OMELETTE A LA RATATOUILLE</u>:  <u>TORTILLA CON PISTO</u>        PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE    <u>PAN BREAD</u>        GELATINA        JELLY FRUIT</p>

\* 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.



**MENÚ BASAL:**  
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA  
Reglamento (UE) N° 1169/2011



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**

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES
	QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS	ROMANESCU SALTEADA CON PASAS	TALLARINES DE ARROZ EN SALSA DE SOJA	COLIFLOR AL AJORRIERO	MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR				
	LUBINA AL HORNO	CHULETILLAS DE CORDERO	BOQUERONES EN VINAGRE	SOLOMILLO DE CERDO ASADO					
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE				
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES
	ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS	CREMA DE ZANAHORIA	CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS	SETAS CON JAMÓN	FIDEUÁ DE VERDURAS				
	CONEJO AL AJILLO	TORTITAS DE CALABACÍN, YORK Y QUESO	RODABALLO AL HORNO	RAGOUT DE PAVO GUISADO	LANGOSTINOS AL HORNO				
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE				
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES
	RISOTTO	COL LOMBARDA CON MANZANA Y PIÑONES	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	TRUCHA A LA PLANCHA	ESPÁRRAGOS AL HORNO				
	ALITAS DE POLLO	BACALAO AL HORNO	MEJILLONES A LA MARINERA	EMPANADA CASERA DE PISTO Y QUESO DE CABRA					
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE				
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES
	TOSTA DE AGUACATE Y PISTACHOS	ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADA	PALOMETA AL VAPOR CON PATATA Y VERDURITAS	ALCACHOFAS CONFITADAS	ENSALADA DE ENDIVIAS Y ANCHOAS				
	FILETE DE TERNERA	PULPO A LA GALLEGA	FALAFEL	TEMPURA DE VERDURAS					
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE				

**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 SO<sub>2</sub> 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.