



* 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.

CEIP MARIO VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

<p>13 LUNES</p> <p>BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA STEAMED BROCCOLI WITH CARROTS</p> <p>CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA</p>	<p>14 MARTES</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD</p> <p>PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>8 MIÉRCOLES</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HAM CROQUETTES AND PASTY WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>9 JUEVES</p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>10 VIERNES</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN</p> <p>PAN BREAD YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>
<p>20 LUNES</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON YORK SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM</p> <p>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, AND TOMATO SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>21 MARTES</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD</p> <p>PAN BREAD PERA PEAR</p>	<p>15 MIÉRCOLES</p> <p>PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE</p> <p>PAN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>16 JUEVES</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD</p> <p>PAN BREAD YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>	<p>17 VIERNES</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS STAR PASTA SOUP WITH VEGETABLE</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATA PORK LOIN IN SAUCE WITH CARROT AND DICE POTATO</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>
<p>27 LUNES</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON BEICON SAUTÉED VEGETABLE WITH BACON</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ ROAST HAKE IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, CARROT, APPLE AND CORN SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA</p>	<p>28 MARTES</p> <p>PAELLA DE VERDURAS VEGETABLE PAELLA</p> <p>HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO AND BETROOT SALAD</p> <p>PAN BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>	<p>22 MIÉRCOLES</p> <p>ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ROAST HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>23 JUEVES</p> <p>CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS DADO ROAST CHICKEN WITH DICE POTATOES</p> <p>PAN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>	<p>24 VIERNES</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN</p> <p>PAN BREAD YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR PLAIN YOGHURT WITHOUT SUGAR</p>
<p>29 MIÉRCOLES</p> <p>PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE</p> <p>HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES</p> <p>PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>	<p>30 JUEVES</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>PAN BREAD MANZANA APPLE</p>	<p>31 VIERNES</p> <p>MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA CON VERDURAS VIENNA SOUP WITH VEGETABLE</p> <p>WIENER SCHNITZEL: LOMO DE CERDO EMPANADO CON PURÉ DE PATATAS BREADED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES</p> <p>PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA FRUIT JELLY</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

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 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.



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 PEPINO ADO: G, S, L y H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	14	MARTES ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H y P PAN ADO: G MANDARINA	08	MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, L, H, P, M, MS, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	09	JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ADO: P, M, CR, G, S, y MS PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA	10	VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, S, H y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN ADO: G YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR 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 GUISADAS 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 MERLUZA 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 Y POLLO PAN ADO: G YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR ADO: L
27	LUNES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON BEICON MERLUZA 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 KÉCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANDARINA	30	JUEVES ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 GELATINA

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