



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



### 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