



hotelma

MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD. PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APOORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS SIGUIENDO LAS PAUTAS PARA LA PROGRAMACIÓN DE MENÚS ESCOLARES QUE ESTABLECE EL REAL DECRETO 315/2025 Y EL ACUERDO MARCO DE LA COMUNIDAD DE MADRID A/SER-049037/2022

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018). APOORTE 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.

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

1 JUEVES					2 VIERNES				
BONIATO ASADO					PIQUE MACHO COCHABAMBINO				
ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS									
POSTRE					POSTRE				
05 LUNES					06 MARTES				
CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS					TOMATE CON BURRATA Y RÚCULA				
CHULETILLA DE CORDERO					MEJILLONES A LA MARINERA				
POSTRE					POSTRE				
07 MIÉRCOLES					08 JUEVES				
CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS					ENSALADA DE RÚCULA, SALMÓN, QUESO Y AGUACATE				
CONEJO AL AJILLO					BERENJENA ASADA				
POSTRE					POSTRE				
09 VIERNES					10 JUEVES				
PAPAS A LA HUANCAÍÑA					CEVICHE CON LECHE DE TIGRE				
					POSTRE				
11 JUEVES					12 LUNES				
COLIRROZ SALTEADO AL CURRY CON MANZANA Y PASAS					DÍA FESTIVO				
TRUCHA ASADA					POSTRE				
13 MARTES					14 MIÉRCOLES				
ALCACHOFAS CONFITADAS					PATATAS ALIÑADAS				
SECRETO IBÉRICO A LA PLANCHA					CALAMARES EN SU TINTA				
POSTRE					POSTRE				
15 JUEVES					16 VIERNES				
FIDEUÁ DE MARISCO					PABELLÓN CRIOLLO VENEZOLANO CON CARAOTAS Y CARNE MECHADA				
POSTRE									
17 JUEVES					18 VIERNES				
ROLLITO DE CALABACÍN Y CON AGUACATE, PAVO Y QUESO					ENSALADA CHILENA				
POSTRE					CANCATO DE SALMÓN				
					POSTRE				
19 LUNES					20 MARTES				
SETAS SALTEADAS					ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS				
MUSLITOS DE PAVO					LUBINA AL HORNO				
POSTRE					POSTRE				
21 MIÉRCOLES					22 JUEVES				
LOMBARDA CON DÁTILES Y NUECES					FIDEUÁ DE MARISCO				
ESTOFADO DE SOLOMILLO DE CERDO					ROLLITO DE CALABACÍN Y CON AGUACATE, PAVO Y QUESO				
POSTRE					POSTRE				
23 VIERNES					24 JUEVES				
ENSALADA CHILENA					PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA, ANCHOA Y HORTALIZAS				
CANCATO DE SALMÓN					PULPO A LA GALLEGA				
					POSTRE				
25 LUNES					26 MARTES				
ESPÁRRAGOS SALTEADOS					ENSALADA DE ENDIVIAS RELLENAS DE HUMMUS Y ACEITUNAS NEGRAS				
FILETE DE TERNERA					RODABALLO EN PAPILLOTE				
POSTRE					POSTRE				
27 MIÉRCOLES					28 JUEVES				
ACELGAS A LA EXTREMEÑA					PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA, ANCHOA Y HORTALIZAS				
CROQUETAS CASERAS					PULPO A LA GALLEGA				
POSTRE					POSTRE				
29 VIERNES					30 JUEVES				
MENESTRA DE VERDE ECUATORIANA					PULPO A LA GALLEGA				
ENCOCADO DE CAMARONES Y PESCADO					POSTRE				
					POSTRE				

ESTE MES REMEMORAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

