



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,
SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE SEPTIEMBRE:

FRUTAS: ALBARICOQUE, CAQUI, CHIRIMOYA, CIRUELA, GRANADA, HIGO, KIWI, MANGO, MANZANA, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NECTARINA, PERA, UVA.

VERDURAS: ACELGA, AJO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, ENDIBIAS, ESPÁRRAGOS VERDES, JUDÍAS VERDES, LECHUGA, PIMIENTO, PUERRO, PEPINO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

SEPTIEMBRE 2026

CEIPSO VARGAS LLOSA
Menú Basal



7 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	62	30	34	6,3	172	6,1	533

14 LUNES
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	64	32	28	4,7	108	3,5	137

21 LUNES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	95	27	24	3,7	197	5,5	234

28 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	60	32	34,5	6,4	191	5,9	149

8 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL ALBARICOQUE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	77	29	29,3	6,4	209	9,7	900

15 MARTES
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS, CABALLA Y ACEITUNAS

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS Y PATATAS

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	70	31	25,7	6,8	172	6,3	1556

22 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	72	28	24,9	6	130	5,4	751

29 MARTES
FESTIVO LOCAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

9 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	36	29,7	9,5	161	7,7	584

16 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABACÍN

PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	79	28	23,6	5,6	268	6	208

23 MIÉRCOLES
MENESTRA REHOGADAS CON PATATAS

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	93,4	26,4	19,8	4	422	7	1621

30 MIÉRCOLES
ALUBIAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	81	31	28	7	204	6,8	1632

10 JUEVES
MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	72	31	25,7	5,2	225	4,7	132

17 JUEVES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81	24	27	6,6	288	6,4	730

24 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

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

25 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	83	24	21,2	4,3	194	6,9	1210

11 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN INTEGRAL YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128

18 VIERNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN NECTARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	90	25	19	4,1	204	8,7	1561

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.**



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

7 LUNES BATATA AL HORNO TRUCHA A LA PLANCH POSTRE	8 MARTES SALMOREJO ROLLITO DE CALABACÍN Y QUESO COTTAGE POSTRE	9 MIÉRCOLES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	10 JUEVES ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	11 VIERNES ENSALADA MEDITERRÁNEA PASTEL DE VERDURAS POSTRE
14 LUNES HABITAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA POSTRE	15 MARTES COLIFLOR AL CURRY LANGOSTINOS AL HORNO POSTRE	16 MIÉRCOLES FIDEUÀ DE VERDURAS PAVO A LA PLANCH POSTRE	17 JUEVES GAZPACHO ANDALUZ BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	18 VIERNES QUICHE LORRAINE CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
21 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	22 MARTES CREMA DE ALUBIAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	23 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	24 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS SALMÓN A LA RIBEREÑA POSTRE	25 VIERNES ENSALADA CAPRESE CALAMARES EN SU TINTA POSTRE
28 LUNES SOPA DE MISO EMPANADA DE VERDURAS CASERA POSTRE	29 MARTES FESTIVO LOCAL	30 MIÉRCOLES CREMA DE PUERROS PULPO A LA GALLEGA POSTRE		

