



**6 MARTES**  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

**ROTI DE PAVO EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS**  
ROAST TURKEY IN SAUCE WITH MASHED POTATO

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
501	57,3	27,3	17,7	4,7	208	4,6	1144

**7 MIÉRCOLES**  
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO  
MINCE SOUP: VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG

**MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
BREADED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD**  
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	61,9	49,8	29,2	7,2	235	5,4	396

**8 JUEVES**  
LENTEJAS ECOLÓGICAS\* GUISADAS CON VERDURAS  
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,8	30,9	20,8	3,5	151	8,4	577

**9 VIERNES**  
PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE

**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87,3	21,2	23,6	6,3	115	4,7	905

**12 LUNES**  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA  
SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH POTATOES

**SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
PINK SALMON IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**PAN BREAD**  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR  
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	48	32	25	4	130	4	702

**13 MARTES**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO  
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

**TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPINONES SALTEADOS**  
CHEESE OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
526	50	26	25	7	232	6	586

**14 MIÉRCOLES**  
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS**  
PORK FILLETS IN SAUCE WITH VEGETABLE

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,3	36,6	16,6	3,4	107	3,8	773

**15 JUEVES**  
PATATAS GUISADAS CON CALAMARES  
POTATO STEW WITH CALAMARI

**POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD**  
FLAN  
CARAMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	77,5	36,2	19,1	5,3	222	6,7	714

**16 VIERNES**  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
VERMICELLI SOUP

**GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	82,1	33,3	24,9	7,5	1775	6,8	415

**19 LUNES**  
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA  
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

**RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	75,4	25,5	27,4	5,2	294	5,6	196

**20 MARTES**  
CODITOS A LA NAPOLITANA  
NAPOLITAN ELBOW PASTA

**POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE**  
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	79	30,6	20,7	3,5	91	4,5	275

**21 MIÉRCOLES**  
LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ  
LENTIL STEW WITH RICE

**BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS**  
RIOJANA'S STYLE COD WITH PEPPER

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	98	45,6	10,7	1,5	115	6,9	548

**22 JUEVES**  
CREMA DE CALABAZA  
PUMPKIN CREAM

**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS**  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
727	87,2	20,8	32,3	7,4	95	4,8	738

**23 VIERNES**  
PAELLA DE MARISCOS  
SEAFOOD PAELLA

**MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS**  
PORK LEAN IN SAUCE WITH VEGETABLE

**PAN BREAD**  
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	90	47	20	6	227	7	907

**26 LUNES**  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON  
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

**PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES SALTEADOS**  
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

**PAN BREAD**  
PIÑA AL NATURAL  
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
644	78	37	20	6	208	4	109

**27 MARTES**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS  
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	67	21	21	4	175	7	715

**28 MIÉRCOLES**  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y YORK  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND BOILED HAM

**LASAÑA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO**  
VEAL LASAGNE WITH SEASONED TOMATO

**PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	75	23	24	7	258	6	196

**29 JUEVES**  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
VERMICELLI SOUP

**GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

**PAN BREAD**  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

**30 VIERNES**  
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO  
COURGETTE CREAM WITH CHEESE

**CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN BREAD**  
GELATINA  
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	65	31	26	6	227	4	108

\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

# CENAS RECOMENDADAS

<b>6 MARTES</b> TALLARINES DE ARROZ SALTEADOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA POSTRE	<b>7 MIÉRCOLES</b> ROMANESCU SALTEADA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	<b>8 JUEVES</b> PISTO ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	<b>9 VIERNES</b> BERENJENA RELLENA CON BONITO POSTRE
<b>12 LUNES</b> SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE TERNERA POSTRE	<b>13 MARTES</b> QUINOA CON VERDURAS CALABACÍN EN TEMPURA POSTRE	<b>14 MIÉRCOLES</b> PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL POSTRE	<b>15 JUEVES</b> ENSALADA VARIADA GALLO REBOZADO POSTRE
<b>19 LUNES</b> ARROZ INTEGRAL SALTEADO BESUGO A LA PLANCHA POSTRE	<b>20 MARTES</b> COLIFLOR AL AJILLO TORTILLA FRANCESA POSTRE	<b>21 MIÉRCOLES</b> PURÉ DE PATATAS TERNERA EN SALSA POSTRE	<b>22 JUEVES</b> ENSALADA GRIEGA TOSTA DE SARDINILLAS POSTRE
<b>26 LUNES</b> ESPINACAS REHOGADAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	<b>27 MARTES</b> SOPA DE ARROZ CINTA DE LOMO POSTRE	<b>28 MIÉRCOLES</b> ZARANGOLLO BONITO CON TOMATE POSTRE	<b>29 JUEVES</b> BRÓCOLI AL VAPOR PULPO A LA GALLEGA POSTRE
			<b>30 VIERNES</b> ENSALADA DE CANÓNIGOS CROQUETAS CASERAS POSTRE

# hotelma

## MENÚ



## MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

<b>6 MARTES</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  ROTI DE PAVO EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS ADO: G, S, L y SU  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>7 MIÉRCOLES</b> SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO ADO: G y H  MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA ADO: G, SE y H PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	<b>8 JUEVES</b> LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ADO: G  TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>9 VIERNES</b> PURÉ DE VERDURAS   ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ ADO: S  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
<b>12 LUNES</b> MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA  SALMON EN SALSA CON ENSALADA ADO: P y G  PAN ADO: G MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	<b>13 MARTES</b> ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: S  TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPÍÑONES ADO: H, L y SU  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>14 MIÉRCOLES</b> ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>15 JUEVES</b> PATATAS GUIADAS CON CALAMARES ADO: M  POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA  PAN INTEGRAL ADO: G FLAN ADO: L
<b>19 LUNES</b> BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA  RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ADO: G, H, L, P, M Y CR  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>20 MARTES</b> CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H  POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>21 MIÉRCOLES</b> LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ ADO: G  BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS ADO: P y G  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>22 JUEVES</b> CREMA DE CALABAZA   HAMBURGUESA CON KÉTSUP Y PATATAS FRITAS ADO: S  PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
<b>26 LUNES</b> ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BEICÓN ADO: G, H y L  PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES SALTEADOS ADO: P y G  PAN ADO: G PIÑA AL NATURAL	<b>27 MARTES</b> ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS  TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA ADO: H  PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>28 MIÉRCOLES</b> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y YORK ADO: S  LASAÑA DE TERNERA CON TOMATE ALIADO ADO: G, H y L  PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>29 JUEVES</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H  GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
			<b>30 VIERNES</b> MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA CREMA DE CALABACÍN CON QUESO ADO: L  CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS  PAN ADO: G GELATINA

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.



### LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G. CEREALES QUE CONTENGAN **GLUTEN**: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L. **LÁCTEOS** Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA). **H. HUEVOS** Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P. **PESCADO** Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO. **M. MOLUSCOS** Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS. **CR. CRUSTÁCEOS** Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- AL. **ALTRAMUCES** Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES. **CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- A. **APIO** Y PRODUCTOS DERIVADOS. **SE.** GRANOS DE **SÉSAMO** Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- FS. **FRUTOS DE CÁSCARA**: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETTIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- 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.
- MS. **MOSTAZA** Y PRODUCTOS DERIVADOS. **S. SOJA** Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.