

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**HAZ EJERCICIO
 COME VARIADO**
*(No te olvides de Frutas,
 Verduras, Legumbres y
 Cereales integrales)*
BEBE AGUA

3 MARTES

FIESTA
DAY-OFF

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

4 MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA ROYAL GALA
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550

5 JUEVES

SOPA DE **VERDURAS CON ESTRELLITAS**
 VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS
 BATTERED HAKE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
676	90,8	24,2	23,2	3,7	203	9,9	142

6 VIERNES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	96,9	28,5	19,8	4,6	320	8,1	1693

10 MARTES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 CHICKEN MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	94,5	26	19,5	3,4	272	10,6	1858

11 MIÉRCOLES

SOPA DE **COCIDO CON FIDEOS**
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

12 JUEVES

ARROZ A LA MILANESA CON GUISANTES, **YORK Y QUESO**
 MILANES STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	95,4	28,5	18,7	4,7	301	3,9	376

13 VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON **HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS**
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
 PORK LOIN IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	88	24,6	21,9	4,9	224	9,9	1438

17 MARTES

CODITOS A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916

18 MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	91,7	25,5	20,4	3,8	302	8,8	1545

19 JUEVES

CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

20 VIERNES

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	93,5	27,4	16,2	2,5	217	9,6	389

24 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA ROYAL GALA
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047

25 MIÉRCOLES

GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
PALOMETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BATTERED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	87,6	30,6	19,3	3,2	223	8,3	1703

26 JUEVES

PATATAS A LA RIOJANA
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
602	76,4	27	20,2	4,8	401	12,2	984

27 VIERNES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON ZANAHORIA Y ARROZ
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND RICE
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	96,2	31	20,4	4,5	241	8,8	1652

31 MARTES

MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE
ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
 GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PASTELITO
 CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

23 LUNES

ENSALADA DE **PASTA** CON TOMATE, ZANAHORIA, **MAÍZ Y ACEITUNAS**
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO
 HAM OMELETTE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

16 LUNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA ROYAL GALA
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,3	24,1	24,2	6,3	341	6,5	1753

9 LUNES

ENSALADA DE **PASTA** CON TOMATE, ZANAHORIA, **MAÍZ Y ACEITUNAS**
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA ROYAL GALA
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	78,1	21,4	22	4,1	198	6,2	817

* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.





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

3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	FIESTA	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS	POSTRE	PISTO CASERO	POSTRE	ENSALADA VARIADA	HAMBURGUESA VEGETAL
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN	ENSALADA DE QUINOA	CREMA DE CALABACÍN	POSTRE	BRÓCOLI SALTEADO	POSTRE	PIZZA CASERA DE VERDURAS	POSTRE
SOLOMILLO DE CERDO	TEMPURA DE VERDURAS	TOSTA DE VENTRESCA	POSTRE	CONEJO AL AJILLO	POSTRE	POSTRE	POSTRE
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES
SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR GRATINADA	ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA	POSTRE	TALLARINES DE ARROZ EN SALSA DE SOJA Y VERDURAS	POSTRE	EMPANADILLAS AL HORNO DE PISTO	POSTRE
MERLUZA AL HORNO	LOMO DE CERDO	SARDINILLAS	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES
CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA VARIADA	POSTRE	ACELGAS SALTEADAS	POSTRE	GALLO A LA ROMANA	POSTRE
FALAFEL	BACALAO REBOZADO	CROQUETAS CASERAS	POSTRE	HUEVO A LA PLANCHA	POSTRE	POSTRE	POSTRE
30	LUNES	31	MARTES				
BRÓCOLI AL VAPOR	PURÉ DE VERDURAS						
ALITAS DE POLLO AL HORNO	TOSTA DE TOMATE Y QUESO FRESCO						
POSTRE	POSTRE						

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	FIESTA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS	SOPA DE VERDURAS CON MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO CON ELDEOS	ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO	ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO	ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO	ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO	ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO
ADO: G, H, CR, P, FS y L	ADO: G, S y SU	ADO: A, G y H	ADO: S y L	ADO: S y L	ADO: S y L	ADO: S y L	ADO: S y L
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL	GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO	PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA	PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
ADO: P, G, S y MS	ADO: G, S y SU	ADO: G, L, H, P, M, CR y S	ADO: P, G, S y MS	ADO: P, G, S y MS	ADO: P, G, S y MS	ADO: P, G, S y MS	ADO: P, G, S y MS
PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G
MANZANA GOLDEN	NECTARINA	PERA	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
		(+ v. de leche opcional) ADO: L					
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA	CODITOS A LA NAPOLITANA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS	SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ	HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS	HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS	HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS	HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS	HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
ADO: G, L, H y S	ADO: P y H	ADO: H	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L
PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G
MANZANA ROYAL GALA	PLÁTANO	PERA	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA	GARBANZOS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON HORTALIZAS	PATATAS A LA RIOJANA	PATATAS A LA RIOJANA	PATATAS A LA RIOJANA	PATATAS A LA RIOJANA	PATATAS A LA RIOJANA
ADO: G, H, CR, P, FS y L	ADO: G, S y SU	ADO: P, H, G, S y MS	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO	PALOMETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ADO: H y S	ADO: G, S y SU	ADO: P, H, G, S y MS	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L	ADO: G, S, SU, M, CR, P, FS y L
PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G
PLÁTANO	MANZANA GOLDEN	NECTARINA	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
(+ v. de leche opcional) ADO: L							
30	LUNES	31	MARTES				
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO	MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA	ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA	ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES	ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES	ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES	ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES	ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
ADO: H	ADO: S y H	ADO: S y H	ADO: SU	ADO: SU	ADO: SU	ADO: SU	ADO: SU
PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G	ADO: G
MANZANA ROYAL GALA	PLÁTANO	NECTARINA	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR

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.
- Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos.
- H.** Huevos y productos a base de huevo.
- P.** Pescado y productos a base de pescado.
- Ca.** Cacahuets y productos a base de cacahuets.
- 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*), alfoncigos (*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 reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
- Al.** Altramuces y productos a base de altramuces.
- M.** Moluscos y productos a base de moluscos.