



\* **LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

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

Fuente: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC)

**SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.  
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.**

**8 LUNES**

**FESTIVO LOCAL**  
DAY- OFF

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

**9 MARTES**

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CORDON BLUE DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD  
**MANDARINA**  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
599	44,5	24,7	34,8	8,4	326	6	811

**10 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 BREAD**  
**PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\***  
PERA (+ 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

**11 JUEVES**

**ARROZ A LA MILANESA CON GUISANTES, YORK Y QUESO**  
MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE

**TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD

**PAN BREAD**  
**YOGUR**  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
757	102	29,5	24,9	8	380	2,9	277

**12 VIERNES**

**ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACELITUNAS**  
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES

**LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES**  
PORK FILLET 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)
670	87,9	25	23,5	5,4	227	10,8	1441

**15 LUNES**

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NEAPOLITAN STYLE MACARONI

**SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**PAN 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

**16 MARTES**

**BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA**  
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT

**POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
CHICKEN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN 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)
607	56,6	29,2	26,4	4,9	198	4,5	1502

**17 MIÉRCOLES**

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO**  
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

**TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO 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)
605	69	32,3	16,3	3,2	237	10	864

**18 JUEVES**

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM

**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE Y ZANAHORIA**  
HAMBURGER WITH KÉTCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO AND CARROT

**PAN BREAD**  
**YOGUR**  
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

**19 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

**22 LUNES**

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL 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)
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928

**23 MARTES**

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

**ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

**PAN BREAD**  
**MANZANA GOLDEN**  
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

**24 MIÉRCOLES**

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON HORTALIZAS**  
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE

**BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
BATTERED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**PAN BREAD**  
**NECTARINA**  
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	73,7	41	22,6	3,1	206	8,3	428

**25 JUEVES**

**ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACELITUNAS**  
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

**26 VIERNES**

**PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA**  
RIOJANA STYLE POTATO STEW

**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURITAS**  
PORK FILLETS 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)
665	54,6	36,5	32,6	11	213	3,6	207

**29 LUNES**

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

**MERLUZA AL PIL-PIL CON GUISANTES SALTEADOS**  
HAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

**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)
618	81,5	22,8	21,2	3,9	81,3	3,6	207

**30 MARTES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON ZANAHORIA**  
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT

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

**PAN 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)
664	97,5	25,6	18,1	3,5	259	8,2	1695

**31 MIÉRCOLES**

**MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA**  
**ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA**  
GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE

**GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS**  
GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS

**PAN 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

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**

**FRUTAS MAYO: ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA Y FRESÓN, LIMÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA**

**VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA**

\* 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



# 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 MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS  TOSTA DE VENTRESCA  POSTRE	4 JUEVES PISTO CASERO  FILETE DE TERNERA  POSTRE	5 VIERNES ENSALADA VARIADA  SEPIA A LA PLANCHA  POSTRE
8 LUNES FESTIVO	9 MARTES QUINOA SALTEADA CON VERDURAS  DORADA AL HORNO  POSTRE	10 MIÉRCOLES ENSALADA DE AGUACATE  MEJILLONES A LA MARINERA  POSTRE	11 JUEVES SETAS SALTEADAS  CONEJO AL AJILLO  POSTRE
15 LUNES COLIFLOR GRATINADA  CHULETA DE CERDO  POSTRE	16 MARTES SOPA DE FIDEOS  TRUCHA AL HORNO  POSTRE	17 MIÉRCOLES ENSALADA VARIADA  CROQUETAS CASERAS  POSTRE	18 JUEVES TALLARINES EN SALSA DE SOJA Y VERDURAS  CABALLA EN ESCABECHE  POSTRE
22 LUNES ARROZ TRES DELICIAS HAMBURGUESA VEGETAL  POSTRE	23 MARTES CUSCÚS SALTEADO CON PASAS PALOMETA ADOBADA  POSTRE	24 MIÉRCOLES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA  POSTRE	25 JUEVES SOPA JULIANA PAVO ASADO  POSTRE
29 LUNES ACELGAS SALTEADAS  HUEVO A LA PLANCHA  POSTRE	30 MARTES SALMOREJO BOQUERONES EN VINAGRE  POSTRE	31 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS  TOSTA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  POSTRE	

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

8 LUNES FESTIVO	9 MARTES PURÉ DE VERDURAS  CORDON BLUE DE POLLO CON PATATAS FRITAS ADO: G, L, H y S  PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA	10 MIÉRCOLES SOPA DE COCIDO FIDEOS ADO: A, G y H  GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	11 JUEVES ARROZ A LA MILANESA CON GUISANTES, YORK Y QUESO ADO: S y L  TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: H y P PAN ADO: G YOGUR ADO: L	12 VIERNES ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS ADO: H, M, CR, P, FS y L  LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ADO: SU PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L
15 LUNES MACARRONES A LA NAPOLITANA ADO: G y H  SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P y H PAN ADO: G PLÁTANO	16 MARTES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA  POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL  PAN ADO: G MANZANA ROYAL GALA	17 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO  TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G PERA	18 JUEVES CREMA DE VERDURAS  HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE Y ZANAHORIA ADO: G, S y SU PAN ADO: G YOGUR ADO: L (+ v. de leche opcional) ADO: L	19 VIERNES PAELLA DE POLLO Y VERDURAS  PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P, G, S y MS  PAN INTEGRAL ADO: G CIRUELA (+ v. de leche opcional) ADO: L
22 LUNES PURÉ DE VERDURAS  CANELONES DE ATÚN CON RECHAMEL Y ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S  PAN INTEGRAL ADO: G PERA	23 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANZANA GOLDEN	24 MIÉRCOLES GARBANZOS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON HORTALIZAS  BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, H, G, S y MS PAN ADO: G NECTARINA	25 JUEVES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: G, H, CR, P, FS y L TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO ADO: H y S PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	26 VIERNES PATATAS A LA RIOJANA  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURITAS  PAN ADO: G YOGUR ADO: L
29 LUNES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H  MERLUZA AL PI-PIL CON GUISANTES SALTEADOS ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA ROYAL GALA	30 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON ZANAHORIA ADO: G  TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	31 MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA ADO: S y H  ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS ADO: SU PAN ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS		

## 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.
- 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. 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.