

**Para fuerte y sano estar, muchas verduras debes tomar**



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS NOVIEMBRE: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS NOVIEMBRE: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

**6 LUNES**

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA

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

MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
779	91,2	30,1	31	5,8	87,3	4,2	364

**7 MARTES**

CREMA DE CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO  
PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK CREAM

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS  
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN 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)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

**8 MIÉRCOLES**

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUISADAS CON VERDURAS Y CHORIZO  
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

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

PAN BREAD  
MANDARINA  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

**9 JUEVES**

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL  
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN BREAD  
PERA  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

**10 VIERNES**

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS  
STARS SOUP WITH VEGETABLE

MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
ORLY STYLE HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN 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)
704	87,8	26,3	26,9	5,6	313	6,8	1133

**13 LUNES**

ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL, BEICON Y CHAMPIÑONES  
WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON AND MUSHROOMS

BACALAO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTOS A LA PARRILLA  
ROAST COD IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED PEPPERS

PAN BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	87,8	24,2	23	6	249	5,5	194

**14 MARTES**

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  
PEAR

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

**15 MIÉRCOLES**

BRÓCOLI AL AJILLO  
BROCCOLI IN GARLIC SAUCE

LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PURÉ DE PATATAS  
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH MASHED POTATOES

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)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

**16 JUEVES**

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

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN BREAD  
MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	105	21,5	20,6	3,7	73,5	3,4	179

**17 VIERNES**

ALUBIAS PINTAS\* GUISADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO  
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER

TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA  
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD

MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
TANGERINE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
578	53,4	34,8	19,2	3,7	231	10	736

**20 LUNES**

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO  
MINCE SOUP WITH VERMICELLI AND CHICKEN

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO  
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD

MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
558	40,1	25,1	32,2	7	110	5,3	537

**21 MARTES**

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS\* CON VERDURAS  
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON PATATAS PANADERA  
SALMON IN LEMON SAUCE WITH ROAST POTATOES

PAN BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	91	26,7	25	4,5	257	10,7	939

**22 MIÉRCOLES**

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE WITH MUSHROOMS

PAN BREAD  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	81,5	24,9	21,3	5,1	385	10	2020

**23 JUEVES**

LENTEJAS ECOLÓGICAS\* GUISADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO  
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO, CARROT AND CHORIZO

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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	89	26,7	21,6	3,3	228	7,8	1218

**24 VIERNES**

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND 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)
698	35,9	35,2	43,4	12,2	176	6,1	108

**27 LUNES**

ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CON HUEVO, GAMBAS, GUI SANTES Y YORK  
SAUTÉED FRIED WHOLE-GRAIN RICE WITH OMELETTE, PRAWNS, PEAS AND BOILED HAM

BACALAO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS  
ROAST COD WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN BREAD  
MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	85,3	25,6	22,8	4,5	200	5,1	742

**28 MARTES**

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  
YOGUR  
YOGHURT

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

**29 MIÉRCOLES**

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

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

**30 JUEVES**

MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA  
PATATAS A LA PROVENZAL GRATINADAS CON QUESO  
PROVENÇAL ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE

TORTILLA FRANCESA CON RATATOUILLE  
PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE

PAN BREAD  
PASTELITO  
CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	52,4	26,5	36,1	14,1	297	3,8	374

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



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



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**

6 LUNES COLIFLOR AL AJORRIERO SOLOMILLO DE CERDO ASADO POSTRE	7 MARTES QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS DORADA AL HORNO POSTRE	8 MIÉRCOLES ROMANESCU SALTEADA CON PASAS CONEJO GUISADO POSTRE	9 JUEVES PATATAS AL VAPOR ALIÑADAS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	10 VIERNES SETAS CON JAMÓN HAMBURGUESA VEGETAL POSTRE
13 LUNES ALCACHOFAS GUISADAS FILETE DE TERNERA POSTRE	14 MARTES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE	15 MIÉRCOLES CUSCUS SALTEADO CON VERDURAS RODABALLO AL HORNO POSTRE	16 JUEVES CREMA DE CALABAZA MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	17 VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS POSTRE
20 LUNES CREMA DE LOMBARDA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA POSTRE	21 MARTES RISOTTO CROQUETAS CASERAS POSTRE	22 MIÉRCOLES SOPA DE FIDEOS SARDINAS EN ESCABECHE POSTRE	23 JUEVES ACELGAS REHOGADAS HUEVO FRITO POSTRE	24 VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA POSTRE
27 LUNES SOPA DE LENTEJA ROJA ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	28 MARTES PALOMETA AL VAPOR CON PATATA Y VERDURITAS POSTRE	29 MIÉRCOLES FIDEUÁ DE MARISCO TEMPURA DE VERDURAS POSTRE	30 JUEVES ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADA FILETE RUSO POSTRE	



2 JUEVES LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO ADO: G HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS ADO: H y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	3 VIERNES MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CON QUESO ADO: G, H, S, MS y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PATATAS PANADERAS ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G YOGUR ADO: L
9 JUEVES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA ALRÓNDIGAS EN SALSA DE CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S y SU PAN ADO: G PERA	10 VIERNES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS Y APIO ADO: G, H, S, MS y A MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: P, H, L, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L
16 JUEVES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: G PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	17 VIERNES ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA DE CABBALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA ADO: H y P PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA (+ v. de leche opcional) ADO: L
23 JUEVES LENTEJAS GUISADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO ADO: G PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	24 VIERNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK ADO: S HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA

30 JUEVES MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA PATATAS A LA PROVENZAL GRATINADAS CON QUESO ADO: L TORTILLA FRANCESA CON PISTO ADO: H 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.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO. **CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- 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 SO2 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.