

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**

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES
4	QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS LUBINA AL HORNO POSTRE	5	ROMANESCU SALTEADA CON PASAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	6	TALLARINES DE ARROZ EN SALSA DE SOJA BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	7	COLIFLOR AL AJORRIERO SOLOMILLO DE CERDO ASADO POSTRE	8	MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE
11	LUNES ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	12	MARTES CREMA DE ZANAHORIA TORTITAS DE CALABACÍN, YORK Y QUESO POSTRE	13	MIÉRCOLES CUSCUS SALTEADO CON VERDURAS RODABALLO AL HORNO POSTRE	14	JUEVES SETAS CON JAMÓN RAGOUT DE PAVO GUISADO POSTRE	15	VIERNES FIDEUÁ DE VERDURAS LANGOSTINOS AL HORNO POSTRE
18	LUNES RISOTTO ALITAS DE POLLO POSTRE	19	MARTES COL LOMBARDA CON MANZANA Y PIÑONES BACALAO AL HORNO POSTRE	20	MIÉRCOLES PATATAS GUISADAS CON VERDURAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	21	JUEVES ESPARRAGOS AL HORNO EMPANADA CASERA DE PISTO Y QUESO DE CABRA POSTRE	22	VIERNES ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE
25	LUNES TOSTA DE AGUACATE Y PISTACHOS FILETE DE TERNERA POSTRE	26	MARTES ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADA PULPO A LA GALLEGA POSTRE	27	MIÉRCOLES PALOMETA AL VAPOR CON PATATA Y VERDURITAS POSTRE	28	JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS FALAFEL POSTRE	29	VIERNES ENSALADA DE ENDIVIAS Y ANCHOAS TEMPURA DE VERDURAS POSTRE

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES
4	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, L, H, P, M, MS, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	5	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA ADO: H y P PAN ADO: G MANDARINA	6	CREMA DE CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES ADO: G, S, MS, H y SU PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	7	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS CON QUESO ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATAS PANADERAS ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	8	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PERA
11	LUNES PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S, MS y H PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	12	MARTES SOPA DE PICADILLO: FIDEOS Y POLLO ADO: A, G, H, S y MS LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, S, MS y H PAN ADO: G MANDARINA	13	MIÉRCOLES BRÓCOLI SALTEADO CON YORK TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: H PAN ADO: G PLÁTANO	14	JUEVES LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO ADO: G PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN ADO: G PERA	15	VIERNES PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L
18	LUNES MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	19	MARTES POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA, PIMIENTOS Y PATATA HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G MANDARINA	20	MIÉRCOLES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, MS y SU PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	21	JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS, L y SU MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, CR, M, G, H, S, L y SU PAN INTEGRAL ADO: G PERA	22	VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G YOGUR ADO: L
25	LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G MANZANA	26	MARTES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	27	MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS Y CHORIZO ADO: G CORDÓN ROJO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, S, L y H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	28	JUEVES SOPA DE ESTRELLITAS ADO: G, H, S, MS y A PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: P, M, CR, G, S, y MS PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA	29	VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA PATATAS AL HORNO CON BEICON GRATINADAS CON QUESO ADO: L TORTILLA 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.