



**3 MARTES**  
**Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido**  
White rice in tomato sauce and boiled egg

**Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos**  
Young hake in green sauce with peas and asparagus

**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)
608	86,5	33,5	13,4	2,4	92	3,3	142

**4 MIÉRCOLES**  
**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
Sautéed green beans with carrots

**Escalopines de cerdo en salsa con patatas fritas**  
Pork fillets in sauce with French fries

**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)
566	60,4	32,1	21,3	3,1	144	4,2	1113

**5 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  
**Yogur**  
Yogurt

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

**6 VIERNES**  
**Patatas guisadas con calamares**  
Potato stew with calamari

**Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Chicken drumsticks in sauce with lettuce, tomato and corn 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)
532	66,7	31,2	15	3	124	6,5	642

**9 LUNES**  
**Brócoli salteado con patata**  
Sautéed broccoli with potatoes

**Salchichas de pavo con ketchup y puré de patatas**  
Turkey sausages with ketchup and 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)
633	58,2	24,9	33,1	11,3	266	5	165

**10 MARTES**  
**Sopa Minestrone**  
Minestrone soup

**Albóndigas en salsa con verduras**  
Meatballs 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)
672	83,2	25,9	25,6	6,8	101	4,7	854

**11 MIÉRCOLES**  
**Lentejas guisadas con zanahoria**  
Lentil stew with carrots

**Tortilla de patatas con rodajas de tomate**  
Potato omelette with slices of tomato

**Pan**  
Bread  
**Flan**  
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
790	102,9	36,4	24,9	6	246	9	705

**12 JUEVES**  
**Espaguetis a la carbonara con beicon**  
Spaghetti in white sauce with bacon

**Bacalao a la Riojana con pimientos**  
Riojana's style cod with peppers

**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)
710	89,5	40,6	20,2	5,7	247	3,6	299

**13 VIERNES**  
**Puré de verduras**  
Vegetable purée

**Lomo de cerdo en salsa con patatas dado**  
Pork fillet in sauce with dice potatoes

**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)
511	56,5	30,7	17,4	3,2	122	4,4	1034

**16 LUNES**  
**Paella de marisco**  
Seafood Paella

**Caballa a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria**  
Battered mackerel with lettuce, tomato and carrot 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)
757	75,9	41,9	31,1	6,5	111	6,3	365

**17 MARTES**  
**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  
**Yogur**  
Yogurt

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

**18 MIÉRCOLES**  
**Brócoli salteado con york**  
Sautéed broccoli with boiled ham

**Hamburguesa con ketchup y patatas fritas**  
Hamburger with ketchup and French fries

**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)
676	72,2	23,1	32,3	7,4	187	5,2	120

**19 JUEVES**  
**Sopa de estrellitas**  
Soup with stars

**Pollo al ajillo con salteado de verduras**  
Chicken in garlic 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)
543	54,9	34,5	20	3,9	69	3,8	221

**20 VIERNES**  
**Patatas al horno con beicon**  
Roast potatoes with bacon

**Merluza Orly con ensalada de lechuga y tomate**  
Orly style hake 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)
563	57,5	32,1	22,1	4,3	150	5,2	84

**23 LUNES**  
**Crema de calabaza**  
Pumpkin cream

**Rabas y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Breaded calamari and ham croquettes with lettuce, tomato and corn 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)
734	89	24,4	30,6	5,7	222	4,7	964

**24 MARTES**  
**Macarrones en salsa de tomate gratinados con queso**  
Macaroni in tomato sauce with grilled cheese

**Bacalao a la Bilbaína con verduras**  
Cod 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)
661	87,6	39,1	16,3	3,3	178	3,3	347

**25 MIÉRCOLES**  
**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  
**Flan**  
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
813	97,2	38,4	29,2	10,1	247	7,3	411

**26 JUEVES**  
**Judías verdes al ajillo**  
Green beans in garlic sauce

**Albóndigas en salsa con arroz**  
Meatballs in sauce with rice

**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)
606	74,7	21,5	24	6,4	130	5,2	364

**27 VIERNES**  
**Lentejas guisadas con verduras**  
Lentil stew with vegetable

**Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y pepino**  
Potato and courgette omelette with lettuce, tomato and cucumber salad

**Pan**  
Bread  
**Yogur**  
Yogurt

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
741	90,1	37,1	25	6	257	8,9	693

**30 LUNES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: ITALIA**  
**Coditos a la napolitana**  
Neapolitan style elbow pasta

**Merluza en salsa con aceitunas negras y tomate aliñado**  
Hake in sauce with black olives and seasoned tomato

**Pan**  
Bread  
**Gelatina**  
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	84,7	32,3	22,8	3	109	3,6	104



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

- 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>3</b>	<b>MARTES</b> Setas con jamón Filete ruso Postre	<b>4</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Quinoa con calabacín Huevo poché Postre	<b>5</b>	<b>JUEVES</b> Ensalada variada Trucha al horno Postre	<b>6</b>	<b>VIERNES</b> Pizza casera de verduras Postre		
<b>9</b>	<b>LUNES</b> Ensalada de aguacate Boquerones en vinagre Postre	<b>10</b>	<b>MARTES</b> Espárragos rebozados Sepia a la plancha Postre	<b>11</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Dorada al horno con verduras Postre	<b>12</b>	<b>JUEVES</b> Espinacas con piñones Conejo al ajillo Postre	<b>13</b>	<b>VIERNES</b> Arroz integral salteados con verduras y salsa de soja Postre
<b>16</b>	<b>LUNES</b> Ensalada griega Falafel Postre	<b>17</b>	<b>MARTES</b> Coliflor al ajorriero Pavo a la plancha Postre	<b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Cuscús con verduras Salmon a la plancha Postre	<b>19</b>	<b>JUEVES</b> Tomate aliñado Empanada casera Postre	<b>20</b>	<b>VIERNES</b> Puré de verduras Solomillo al horno Postre
<b>23</b>	<b>LUNES</b> Ensalada de arroz Mejillones a la marinera Postre	<b>24</b>	<b>MARTES</b> Acelgas salteadas Cinta de lomo Postre	<b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Champiñones salteados Bonito en escabeche Postre	<b>26</b>	<b>JUEVES</b> Escalibada Gallo a la plancha Postre	<b>27</b>	<b>VIERNES</b> Asado de verduras y hortalizas Postre
<b>30</b>	<b>LUNES</b> Romanesco al horno con patas Filete de ternera Postre	<b>MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011</b>							

# 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.**



<b>3</b>	<b>MARTES</b> Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido ADO: H Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Melocotón en almíbar	<b>4</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria Escalopines de cerdo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>5</b>	<b>JUEVES</b> Sopa de cocido con fideos ADO: A, G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	<b>6</b>	<b>VIERNES</b> Patatas guisadas con calamares ADO: M Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada ADO: G, S y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo		
<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Bócoli salteado con patata Salchichas de pavo con ketchup y puré de patatas ADO: S, Su y L Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>10</b>	<b>MARTES</b> Sopa Minestrone ADO: G y H Albóndigas en salsa con verduras ADO: G, S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>11</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla de patatas con rodaja de tomate ADO: H Pan ADO: G y Se Flan ADO: L	<b>12</b>	<b>JUEVES</b> Espaguetis a la carbonara con beicon ADO: G, S, H y L Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P, G y S Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>13</b>	<b>VIERNES</b> Puré de verduras ADO: Su Lomo de cerdo en salsa con patatas dado Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
<b>16</b>	<b>LUNES</b> Paella de marisco ADO: P, Cr y M Caballa a la romana con ensalada ADO: P, G, S y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>17</b>	<b>MARTES</b> Sopa de cocido con fideos ADO: A, G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	<b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Brócoli salteado con york ADO: S Hamburguesa con ketchup y patatas fritas ADO: S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>19</b>	<b>JUEVES</b> Sopa de estrellitas ADO: G y H Pollo al ajillo con salteado de verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>20</b>	<b>VIERNES</b> Patatas al horno con beicon ADO: P, G, S y H Merluza Orly con ensalada ADO: P, G, S y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo
<b>23</b>	<b>LUNES</b> Crema de calabaza Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>24</b>	<b>MARTES</b> Macarrones con salsa de tomate gratinados con queso ADO: G, H y L Bacalao a la Bilbaína con verduras ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b> Sopa de cocido con fideos ADO: A, G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Flan ADO: L	<b>26</b>	<b>JUEVES</b> Judías verdes al ajillo ADO: G, S y Su Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	<b>27</b>	<b>VIERNES</b> Lentejas guisadas con zanahoria ADO: H Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L

**30** **VIERNES**  
Coditos a la napolitana  
ADO: G y H  
Merluza en salsa con aceitunas  
negras y tomate aliñado  
ADO: P, G y S  
Pan  
ADO: G y Se  
Gelatina

**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*), alhóncigos (*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.