



3 MARTES
Aroz 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
Españetis 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

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



3	MARTES 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	4	MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas con zanahoria Escalopines de cerdo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	5	JUEVES 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	6	VIERNES 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		
9	MIÉRCOLES 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	10	MARTES Sopa Minestrone ADO: G y H Albóndigas en salsa con verduras ADO: G, S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	11	MIÉRCOLES Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla de patatas con rodaja de tomate ADO: H Pan ADO: G y Se Flan ADO: L	12	JUEVES 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	13	VIERNES Puré de verduras ADO: Su Lomo de cerdo en salsa con patatas dado Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
16	LUNES 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	17	MARTES 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	18	MIÉRCOLES Brócoli salteado con york ADO: S Hamburguesa con ketchup y patatas fritas ADO: S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	19	JUEVES Sopa de estrellitas ADO: G y H Pollo al ajillo con salteado de verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	20	VIERNES 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
23	LUNES 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	24	MARTES 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	25	MIÉRCOLES 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	26	JUEVES Judías verdes al ajillo Albóndigas en salsa con arroz ADO: G, S y Su Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	27	VIERNES Lentejas guisadas con zanahoria ADO: H Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L

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.