

VUELTA AL COLE



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

11 LUNES
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 WHOLE-GRAIN SPAGUETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN
 BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	82,7	25,8	23,5	5,9	245	5,5	180

12 MARTES
SOPA DE COCIDO CON ELDEOS
 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 INTEGRAL
 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

13 MIÉRCOLES
BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	80,6	23,5	23	4,4	271	7,4	257

14 JUEVES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
639	78	23,3	25,4	4,7	232	8,1	1554

15 VIERNES
PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
 BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	92,9	24,3	21,4	4,5	333	8,7	816

18 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
 MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN
 BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	87,4	25,1	21,6	4,5	250	6,5	237

19 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT
LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
 PORK FILLET IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	86,7	24,8	25,7	4,7	244	8	902

20 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 TUNA CANNELONI WITH WHITE SAUCE AND LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN
 BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
685	94,6	25,4	19,2	3,9	405	6,1	1621

21 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
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)
707	96,4	27,7	22,6	4,9	333	9,1	177

22 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
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

25 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
666	83,7	26,7	24,2	6,1	336	6,6	600

26 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
 BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	96	25,4	20,1	3,7	258	8,2	1695

27 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
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)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

28 JUEVES
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE WHOLE-GRAIN SPAGUETTI
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN
 BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
629	83	22,9	22,2	3,9	261	10,4	329

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CHINA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, YORK ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS
 FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND PRAWNS
CERDO EN SALSA AGRIUDILCE CON CHAMPIÑONES
 PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN
 BREAD
 PASTELITO
 CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	96,3	30	22,9	5,6	118	6,1	104

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:
FRUTAS SEPTIEMBRE: Albaricoque, Caqui, Chirimoya, Ciruela, Granada, Higo, Kiwi, Mango, Manzana, Melocotón, Membrillo, Nectarina, Pera, Plátano, Uva.
VERDURAS SEPTIEMBRE: Acelga, Ajo, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Endibias, Espárragos verdes, Judías verdes, Lechuga, Pimiento, Puerro, Pepino, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate y Zanahoria

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

- 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

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.





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.

MENÚ BASAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

6	MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN ADO: G PERA	7	JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G MANZANA GOLDEN	8	VIERNES ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ATÚN ADO: H y P MERLUZA A LA ROMANA CON PARRILLADA DE VERDURAS ADO: P, H, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO				
11	LUNES ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S y MS BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G NECTARINA	12	MARTES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PERA	13	MIÉRCOLES BRÓCOLI SALTEADO CON YORK ADO: S TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	14	JUEVES PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: P, G, S, MS, y H PAN ADO: G MANZANA ROYAL GALA	15	VIERNES PAELLA DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN ADO: G YOGUR ADO: L
18	LUNES MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO ADO: G, H y L PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G PLÁTANO	19	MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA ADO: G, S y MS LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS ADO: SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA GOLDEN (+ v. de leche opcional) ADO: L	20	MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: G, H, L, P, CR, M y S PAN ADO: G CIRUELA	21	JUEVES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	22	VIERNES PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS PAN ADO: G PERA
25	LUNES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	26	MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON ZANAHORIA ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G PERA	27	MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA ROYAL GALA	28	JUEVES ESPAGUETIS INTEGRALES A LA NAPOLITANA ADO: G y H MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: P, H, G, S y MS PAN ADO: G NECTARINA	29	VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: CHINA ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, YORK, ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS ADO: S, H y CR CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES ADO: G, S y 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 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.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

	6	MIÉRCOLES TALLARINES DE ARROZ EN SALSA DE SOJA Y VERDURAS VENTRESCA POSTRE	7	JUEVES PISTO CASERO FILETE DE TERNERA POSTRE	8	VIERNES ROMANESCO CON PIÑONES ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	
11	LUNES CREMA DE ESPINACAS SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	12	MARTES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA POSTRE	13	MIÉRCOLES QUINOA CON VERDURAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	14	JUEVES SALMOREJO ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS POSTRE
15	VIERNES TOMATE ALIADO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE	18	LUNES MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE	19	MARTES ZARANGOLLO LUBINA AL HORNO POSTRE	20	MIÉRCOLES ENSALADA DE CUSCÚS CHULETILLA DE CORDERO POSTRE
21	JUEVES SALMOREJO ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS POSTRE	22	VIERNES SOPA MINISTRONE BERENJENA A LA MIEL POSTRE	25	LUNES PATATAS A LO POBRE SARDINILLAS EN ESCABECHE POSTRE	26	MARTES ACELGAS REHOGADAS CONEJO GUISADO POSTRE
27	MIÉRCOLES SALTEADO DE SETAS CON JAMÓN SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	28	JUEVES ESCALIBADA FALAFEL POSTRE	29	VIERNES ENSALADA MIXTA DORADA AL HORNO POSTRE		