



“ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES,
CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



2 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO
 SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
 CON PATATAS FRITAS
 HAM CROQUETTES AND TUNA PATTY WITH FRENCH FRIES
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)
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128

3 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATA Y CABALLA CON ENSALADA
 DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 POTATO AND MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN
 BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
746	74,5	37,9	28,6	6,5	178	10,4	434

4 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN
 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)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

5 VIERNES
ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO
 ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE
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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE 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)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
 BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322

10 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
 VEGETABLE PAELLA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER 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)
705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226

11 JUEVES
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
 BREAD
YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ
 MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH RICE
PAN
 BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	66,6	28,7	26,2	8,7	107	5,4	385

15 LUNES
GUISANTES SALTEADOS
 SAUTEED PEAS
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL
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)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

16 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CORN 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)
684	78,8	32,4	22	4	175	10,2	585

17 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL
 BREADED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN
 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)
670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553

18 JUEVES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE
PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 BATTERED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN
PAN
 BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410

19 VIERNES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA
 DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)
737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342

22 LUNES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y
 TOMATE
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
 BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	38,4	30,6	36,1	6,2	126	3,4	506

23 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729

24 MIÉRCOLES
ARROZ A LA MILANESA CON QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
 MAÍZ Y ACEITUNAS
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CORN AND OLIVES SALAD
PAN
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

25 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
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)
689	94,3	25,2	22,8	4,2	363	11,5	2042

26 VIERNES
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
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

29 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON
 SAUTEED BROCCOLI WITH BACON
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA
 DE LECHUGA Y TOMATE
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
604	30	41,2	22,2	6,4	175	6,2	417

30 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE
 PATATA CON YORK Y MAYONESA
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE
GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON
 CHAMPIÑONES SALTEADOS
 GERMAN STYLE PORK LOIN STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS
PAN
 BREAD
PASTELITO
 CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ABRIL: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ABRIL: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI, HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RABANO, TOMATE Y ZANAHORIA

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.



MENÚ BASAL:



2 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON PATATAS FRITAS ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	3 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS Y CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H y P PAN ADO: G MANDARINA	4 JUEVES PURÉ DE VERDURAS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	5 VIERNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PISTO ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA	
8 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: G, S, L y H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	9 MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: H PAN ADO: G	10 MIÉRCOLES PAELLA VALENCIANA SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ ADO: P, G, S, MS y H PAN INTEGRAL ADO: G PERA	11 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G YOGUR ADO: L	12 VIERNES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L
15 LUNES GUISANTES SALTEADOS CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	16 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHORIA ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA ADO: H PAN ADO: G MANDARINA	17 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL ADO: P, G, S, MS y H PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	18 JUEVES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO ADO: G, H, S, MS y L PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: P, H, G, S y MS PAN ADO: G PERA	19 VIERNES PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L
22 LUNES CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G PLÁTANO	23 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	24 MIÉRCOLES ARROZ A LA MILANESA CON QUESO ADO: L MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: P, CR, M, G, H, S, FS, L y SU PAN ADO: G MANDARINA	25 JUEVES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G PERA	26 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L
29 LUNES BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL ADO: G PERA	30 MARTES MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA ENSALADA ALEMANA CON PATATA, YORK Y MAYONESA ADO: H ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS ADO: SU PAN ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS			



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.

Reglamento (UE) N°1169/2011
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

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.
- 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.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS. **M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA. **A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- 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. **MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

8 LUNES QUINOA CON VERDURAS LUBINA RELLENA POSTRE	9 MARTES ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	10 MIÉRCOLES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE	11 JUEVES COLIRROZ AL CURRY SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	12 VIERNES ENSALADA DE RÚCULA Y BURRATA PALOMETA AL VAPOR POSTRE
15 LUNES RISOTTO MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	16 MARTES PISTO CASERO CONEJO GUISADO POSTRE	17 MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS TRUCHA AL HORNO POSTRE	18 JUEVES CREMA DE PUERROS REDONDO DE TERNERA POSTRE	19 VIERNES HABITAS CON JAMÓN GALLO A LA PLANCHA POSTRE
22 LUNES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS ALITAS DE POLLO ASADAS POSTRE	23 MARTES ROMANESCU CON PASTA Y SETAS BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	24 MIÉRCOLES PATATAS A LA MARINERA ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS Y AVENA POSTRE	25 JUEVES ENSALADA DE AGUACATE BESUGO AL HORNO POSTRE	26 VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA POSTRE
29 LUNES ZARANGOLLO DORADA A LA PLANCHA POSTRE	30 MARTES TOMATE ALIÑADO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE			

