



*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**



1 LUNES
ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO
SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PAN NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
667	71	26,8	30	7,2	208	4,8	158

2 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL
PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735

3 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	73	23	35	7,3	193	6,6	214

4 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO
PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

5 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171

8 LUNES
BROCOLI SALTEADO CON PATATAS
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	83	27	28,6	5,5	237	7,2	1468

10 MIÉRCOLES
ENSALADILLA RUSA CON CABELLA, ACEITUNAS Y MAYONESA
LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS
PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292

11 JUEVES
PAELLA VALENCIANA
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
PAN CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON HORTALIZAS Y PATATA
PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
715	93	19	21,5	5,2	236	6	736

15 LUNES
FIDEUÁ DE VERDURAS
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	75	40	27	5,2	166	7,2	546

16 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809

17 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PAN NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
728	95	29,7	25,3	6	191	9,2	877

18 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, CABELLA Y ACEITUNAS
POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
PAN INTEGRAL MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	73	33	25	6,3	154	6,6	907

19 VIERNES
CREMA DE ZANAHORIAS
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HELADO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941

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

*** VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.**

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

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO

FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA

VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



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

1 LUNES SETAS AL AJILLO FILETE DE TERNERA POSTRE	2 MARTES ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	3 MIÉRCOLES TABULÉ CON VERDURAS TRUCHA EN PAPILLOTE POSTRE	4 JUEVES TOMATE RELLENO DE VENTRESCA ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN POSTRE	5 VIERNES ARROZ TRES DELICIAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE
8 LUNES ENSALADA DE QUINOA CONEJO AL HORNO POSTRE	9 MARTES SALMOREJO PULPO A FEIRA POSTRE	10 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS RAPE AL LIMÓN POSTRE	11 JUEVES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS BERENJENA RELLENA POSTRE	12 VIERNES SOPA MINISTRONE SALMÓN A LA PLANCHA POSTRE
15 LUNES ACELGAS AL PIMENTÓN SOLOMILLO DE CERDO GUISADO POSTRE	16 MARTES BROCHETAS DE BONIATO CHICHARRO EN ESCABECHE POSTRE	17 MIÉRCOLES TOSTAS DE AGUACATE Y JAMÓN PAVO A LA PLANCHA POSTRE	18 JUEVES ROMANESCU A LA BILBAINA DORADA AL HORNO POSTRE	19 VIERNES HUMMUS CON CRUDITÉS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE

¡FELIZ VERANO!

