



\* 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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS OCTUBRE: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS OCTUBRE: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

**1** MARTES

**MENESTRA SALTEADA CON YORK**  
 SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH BOILED HAM

**CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	51,4	31	30,9	7,1	253	6,7	1242

**2** MIÉRCOLES

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

**TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**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)
601	31,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

**3** JUEVES

**ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO**  
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

**LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN**  
 BREAD

**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
830	109	28	30,3	9	222	3,6	259

**4** VIERNES

**ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

**MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y PATATAS PANADERA**  
 HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES

**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

**7** LUNES

**JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

**CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

**8** MARTES

**ALUBIAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON HORTALIZAS**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD

**PAN**  
 BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

**9** MIÉRCOLES

**PAELLA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PAELLA

**PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 YOUNGHAKE IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN**  
 BREAD

**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	109	23,2	21,6	3,9	123	4,2	543

**10** JUEVES

**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

**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

**11** VIERNES

**CREMA DE CALABAZA**  
 PUMPKIN CREAM

**HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND 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)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

**14** LUNES

**SOPA DE ELDEOS**  
 VERMICELLI SOUP

**SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ**  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE WITH TOMATO AND CORN SALAD

**PAN**  
 BREAD

**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	92,8	26,1	24,9	4,6	204	6,7	1170

**15** MARTES

**SALTEADO DE BRÓCOLI Y BEICON**  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON

**ESTOFADO DE MAGRO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO**  
 PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH DICE POTATOES

**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)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

**16** MIÉRCOLES

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON PATATA Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO

**HUEVOS REVUELTOS Y YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT 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)
638	80,1	27,2	22,5	5,6	340	8,1	1747

**17** JUEVES

**PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO**  
 ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE

**MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO**  
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER 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)
730	52,6	46,2	35,3	8,8	321	4,4	213

**18** VIERNES

**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE

**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

**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)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

**21** LUNES

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO**  
 SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

**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

**22** MARTES

**POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS \* CON VERDURAS**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN**  
 BREAD

**PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	89,7	24,9	24,3	4,8	237	8,4	1571

**23** MIÉRCOLES

**ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO**  
 MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM CHEESE

**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACELITUNAS**  
 ROAST YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO 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

**24** JUEVES

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
 CARROTS CREAM

**MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS**  
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED MUSHROOMS

**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)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

**25** 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

**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

**28** LUNES

**ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA CON SALCHICHAS**  
 NEAPOLITAN STYLE SPAGHETTI WITH SAUSAGES

**SALMÓN AL LIMÓN CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

**PAN**  
 BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
739	80,4	41,2	37,2	7,2	160	4	304

**29** MARTES

**CREMA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE CREAM

**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN**  
 BREAD

**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

**30** MIÉRCOLES

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

**TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

**PAN**  
 BREAD

**MANZANA**  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

**31** JUEVES

**MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA**  
 BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA  
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT

**KÖTTBULLAR: ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO CON PURÉ DE PATATAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**PASTELITO**  
 CAKE



ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
721	55,1	32,2	38,6	16,8	208	5,6	1152

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.



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

## MENÚ BASAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA  
Reglamento (UE)  
Nº 1169/2011

	1 MARTES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON BEICON  <b>CORDON BLEU DE POLLO</b> CON PATATAS FRITAS ADO: G, S, L y H  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G MANDARINA	2 MIÉRCOLES <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> GUIADAS CON CHORIZO ADO: G <b>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H y P <b>PAN</b> ADO: G <b>MANZANA</b> (+ v. de <b>leche</b> opcional) ADO: L	3 JUEVES ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON <b>HUEVO</b> COCIDO ADO: H  LOMO <b>EMPANADO</b> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: H, G, S y MS  <b>PAN</b> ADO: G <b>YOGUR</b> ADO: L	4 VIERNES <b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> CON <b>BECHAMEL</b> Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L  <b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b> CON GUIANTES Y PATATAS PANADERAS ADO: P, M, CR, G, S y MS  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G PERA
7 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS  <b>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, L, H, P, M, CR y S  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G PERA	8 MARTES ALUBIAS ECOLÓGICAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS  <b>TORTILLA DE PATATAS</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA ADO: H  <b>PAN</b> ADO: G MANDARINA	9 MIÉRCOLES <b>PAELLA DE VERDURAS</b>  <b>PESCADILLA AL PIL-PIL</b> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, M, CR, G, S y MS  <b>PAN</b> ADO: G <b>PLÁTANO</b> (+ v. de <b>leche</b> opcional) ADO: L	10 JUEVES <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  <b>PAN</b> ADO: G <b>YOGUR</b> ADO: L	11 VIERNES <b>CREMA DE CALABAZA</b>  <b>HAMBURGUESA</b> CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G MANZANA
14 LUNES <b>SOPA DE FIDEOS</b> ADO: A, G, H, S y MS  <b>SALMÓN AL HORNO</b> CON <b>MAYONESA</b> Y ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ ADO: P y H  <b>PAN</b> ADO: G PLÁTANO	15 MARTES SALTEADO DE BRÓCOLI Y BEICON  ESTOFADO DE MAGRO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G <b>YOGUR</b> ADO: L	16 MIÉRCOLES <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> GUIADAS CON PATATAS Y CHORIZO ADO: G <b>HUEVOS</b> REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H <b>PAN</b> ADO: G MANDARINA	17 JUEVES PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON <b>QUESO</b> ADO: L  <b>MERLUZA ORLY</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: P, CR, M, G, H, S, L y SU  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G PERA	18 VIERNES <b>PURÉ DE VERDURAS</b>  <b>ALBONDIGAS EN SALSA</b> CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, MS y SU  <b>PAN</b> ADO: G <b>MANZANA</b> (+ v. de <b>leche</b> opcional) ADO: L
21 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO  <b>CANELONES DE ATÚN</b> CON <b>BECHAMEL</b> ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G MANZANA	22 MARTES POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  <b>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H <b>PAN</b> ADO: G PERA (+ v. de <b>leche</b> opcional) ADO: L	23 MIÉRCOLES ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y <b>QUESO</b> ADO: L  <b>PESCADILLA AL HORNO</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y <b>ACETUNAS</b> ADO: P, G, S, MS, M, CR, L y FS  <b>PAN</b> ADO: G MANDARINA	24 JUEVES <b>CREMA DE ZANAHORIAS</b>  MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON <b>CHAMPINONES</b> SALTEADOS ADO: SU  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G PLÁTANO	25 VIERNES <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  <b>PAN</b> ADO: G <b>YOGUR</b> ADO: L
28 LUNES <b>ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA</b> CON <b>SALCHICHAS</b> ADO: G, H, S y MS  <b>SALMÓN AL LIMÓN</b> CON PARRILLADA DE VERDURAS ADO: P, G, S y MS  <b>PAN</b> ADO: G MANDARINA	29 MARTES <b>CREMA DE CALABACÍN</b>  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL  <b>PAN</b> ADO: G PLÁTANO (+ v. de <b>leche</b> opcional) ADO: L	30 LUNES <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> GUIADAS CON CHORIZO ADO: G  <b>TORTILLA FRANCESA DE QUESO</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: H y L <b>PAN</b> ADO: G MANZANA	31 MARTES <b>MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA</b> BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA  <b>ALBONDIGAS AL ESTILO SUECO</b> CON <b>PURÉ DE PATATAS</b> ADO: G, S, MS, SU y L  <b>PAN INTEGRAL</b> ADO: G <b>PASTELITO</b> 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.

## CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL



	1 MARTES CUSCUS SALTEADO CON VERDURAS  SARDINILLAS A LA PLANCHA  POSTRE	2 MIÉRCOLES ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS  PAVO EN SALSA DE MOSTAZA  POSTRE	3 JUEVES ENSALADA DE ENDIBIAS  CALAMARES EN SU TINTA  POSTRE	4 VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA  POSTRE
7 LUNES RAVIOLIS DE VERDURAS  CONEJO ESCABECHADO  POSTRE	8 MARTES PALOMETA EN PAPILLOTE CON PATATA Y VERDURITAS  POSTRE	9 MIÉRCOLES ACELGAS AL PIMENTÓN  COSTILLAS ASADAS  POSTRE	10 JUEVES ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALTEADOS CON JAMÓN  MEJILLONES A LA MARINERA  POSTRE	11 VIERNES ENSALADA DE QUINOA  BACALAO AL HORNO  POSTRE
14 LUNES ALCACHOFAS CONFITADAS  HAMBURGUESA DE GARBANZOS  POSTRE	15 MARTES ENSALADA DE MANGO Y GAMBAS  BERENJENA RELLENA  POSTRE	16 MIÉRCOLES COLIFLOR REBOZADA  PULPO A LA BRASA  POSTRE	17 JUEVES ESCALIBADA  ALITAS DE POLLO  POSTRE	18 VIERNES TOMATE ALIADO  PIZZA CASERA DE VERDURAS  POSTRE
21 LUNES SETAS CON JAMÓN  REDONDO DE TERNERA  POSTRE	22 MARTES LOMBARDA CON DÁTILES Y NUECES  RODABALLO AL HORNO  POSTRE	23 MIÉRCOLES CARDO A LA NAVARRA  LACON A LA GALLEGA  POSTRE	24 JUEVES TALLARINES CON SALSA DE SOJA Y VERDURAS  TRUCHA A LA PLANCHA  POSTRE	25 VIERNES ENSALADA VARIADA  SEPIA RELLENA  POSTRE
28 LUNES ENSALADA DE JUDÍA VERDES  CHULETILLAS DE CORDERO  POSTRE	29 MARTES SOPA MINSTRONE  EMPANADA CASERA  POSTRE	30 MIÉRCOLES ESPÁRRAGOS REBOZADOS  DORADA AL HORNO  POSTRE	31 JUEVES FIDEUÁ DE MARISCO  TEMPURA DE VERDURAS  POSTRE	

### 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 SO<sub>2</sub> 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.