

**HIDRÁTATE:**

BEBER AGUA  
ES FUNDAMENTAL PARA  
NUESTRO CUERPO



**\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

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

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4</b> <b>LUNES</b><br><b>MACARRONES GRATINADOS CON QUESO</b><br><br><b>MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA</b><br><br><b>PAN INTEGRAL MANZANA</b>                | <b>5</b> <b>MARTES</b><br><b>PURÉ DE VERDURAS</b><br><br><b>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL</b><br><br><b>PAN PERA</b>                                               | <b>6</b> <b>MIÉRCOLES</b><br><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON VERDURAS</b><br><br><b>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</b><br><br><b>PAN MANDARINA</b>               | <b>7</b> <b>JUEVES</b><br><b>BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO</b><br><br><b>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b><br><br><b>PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b> | <b>8</b> <b>VIERNES</b><br><b>ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, ACEITUNAS Y CABALLA</b><br><br><b>MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS SALTEADAS</b><br><b>PAN INTEGRAL YOGUR</b>                                                                      |
| <b>11</b> <b>LUNES</b><br><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON</b><br><b>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b><br><br><b>PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b> | <b>12</b> <b>MARTES</b><br><b>PAELLA VALENCIANA</b><br><b>HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ</b><br><br><b>PAN MANZANA</b>                    | <b>13</b> <b>MIÉRCOLES</b><br><b>CREMA DE CALABACÍN</b><br><br><b>MERLUZA AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS</b><br><br><b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>                                                                | <b>14</b> <b>JUEVES</b><br><b>ESPAGUETIS AL PESTO</b><br><br><b>LOMO DE CERDO A LA JARDINERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</b><br><br><b>PAN INTEGRAL PERA</b>                                     | <b>15</b> <b>VIERNES</b><br><b>MENU COMUNIDAD AUTÓNOMA: COMUNIDAD DE MADRID</b><br><b>SOPA DE COCIDO MADRILEÑO CON FIDEOS</b><br><br><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO</b><br><br><b>PAN GELATINA</b> |
| <b>18</b> <b>LUNES</b><br><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO</b><br><br><b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</b><br><br><b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b>                          | <b>19</b> <b>MARTES</b><br><b>ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS</b><br><br><b>TORTILLA DE PATATAS CON PISTO DE VERDURAS</b><br><br><b>PAN PERA</b>                 | <b>20</b> <b>MIÉRCOLES</b><br><b>PURÉ DE VERDURAS</b><br><br><b>LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL</b><br><br><b>PAN INTEGRAL MANZANA</b>                                                                               | <b>21</b> <b>JUEVES</b><br><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO</b><br><br><b>HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO</b><br><br><b>PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b>       | <b>22</b> <b>VIERNES</b><br><b>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS</b><br><b>POLLO AL AJILLO GUIADO CON ARROZ INTEGRAL</b><br><br><b>PAN YOGUR</b>                                                                                             |
| <b>25</b> <b>LUNES</b><br><b>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO</b><br><br><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA</b><br><br><b>PAN PERA</b>                      | <b>26</b> <b>MARTES</b><br><b>BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA</b><br><b>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b><br><br><b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b> | <b>27</b> <b>MIÉRCOLES</b><br><b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b><br><br><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO</b><br><br><b>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b> | <b>28</b> <b>JUEVES</b><br><b>CREMA DE CALABAZA</b><br><br><b>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS</b><br><br><b>PAN INTEGRAL PLÁTANO</b>                                                  | <b>29</b> <b>VIERNES</b><br><b>ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA</b><br><br><b>ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS</b><br><br><b>PAN YOGUR</b>                                                                               |



# 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

|                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 LUNES</b><br>ESPINACAS REHOGADAS<br>CON FRUTOS SECOS<br><br>CORDERO AL CHILINDRÓN<br><br>POSTRE   | <b>5 MARTES</b><br>SOPAS DE MISO<br><br>BONITO ESCABECHADO<br><br>POSTRE                                  | <b>6 MIÉRCOLES</b><br>ALCACHOFAS CONFITADAS<br><br>PULPÒ AL AJILLO<br><br>POSTRE                            | <b>7 JUEVES</b><br>RISOTTO DE CON<br>CHAMPIÑONES<br><br>FALAFEL<br><br>POSTRE                               | <b>8 VIERNES</b><br>QUICHE LORRAINA<br>CASERA DE QUESO Y<br>VERDURAS<br><br>POSTRE               |
| <b>11 LUNES</b><br>ENSALADA DE LENTEJAS<br><br>CONEJO GUISADO<br><br>POSTRE                            | <b>12 MARTES</b><br>GAZPACHO<br><br>GALLO A LA PLANCHA<br><br>POSTRE                                      | <b>13 MIÉRCOLES</b><br>CUSCÚS CON VERDURAS<br><br>FILETE DE TERNERA<br><br>POSTRE                           | <b>14 JUEVES</b><br>ACELGAS A LA ANDALUZA<br><br>BERENJENA RELLENA DE<br>GAMBAS Y SETAS<br><br>POSTRE       | <b>15 VIERNES</b><br>CREMA DE PUERROS<br><br>SALMÓN EN PAPILLOTE<br><br>POSTRE                   |
| <b>18 LUNES</b><br>SOPA JULIANA<br><br>ROLLITO DE CALABACÍN Y<br>QUESO COTTAGE<br><br>POSTRE           | <b>19 MARTES</b><br>COLIFLOR AL PIMENTÓN<br><br>MEJILLONES RELLENOS<br><br>POSTRE                         | <b>20 MIÉRCOLES</b><br>ENSALADA DE QUINOA,<br>CANÓNICOS Y RABANITOS<br><br>LACÓN A LA GALLEGA<br><br>POSTRE | <b>21 JUEVES</b><br>SALMOREJO<br><br>TOSTA DE AGUACATE Y<br>ANCHOAS<br><br>POSTRE                           | <b>22 VIERNES</b><br>BATATA ASADA<br><br>DORADA AL HORNO<br><br>POSTRE                           |
| <b>25 LUNES</b><br>ROMANESCU AL HORNO<br>CON BECHAMEL Y PESTO<br><br>ESTOFADO DE TERNERA<br><br>POSTRE | <b>26 MARTES</b><br>PASTA DE GUISANTES CON<br>CHERRYS Y QUESO FETA<br><br>PALOMETA EN ADOBO<br><br>POSTRE | <b>27 MIÉRCOLES</b><br>ESPÁRRAGOS A LA<br>VINAGRETA<br><br>ALBÓNDIGAS DE<br>ESPINACAS<br><br>POSTRE         | <b>28 JUEVES</b><br>ARROZ INTEGRAL<br>SALTEADO CON VERDURAS<br><br>MUSLITOS DE PAVO<br>ASADOS<br><br>POSTRE | <b>29 VIERNES</b><br>TOMATE ALIÑADO<br><br>EMPANADA CASERA DE<br>BACALAO CON PASAS<br><br>POSTRE |

### FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE MAYO

**FRUTAS:** AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

**VERDURAS:** ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA