



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



**1 LUNES**  
**ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO**  
  
**BACALAO REBOZADO 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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 635            | 64         | 34           | 26,8        | 6,2     | 203         | 4,3         | 174         |

**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 CABBALA**  
  
**PAN INTEGRAL MANZANA**  

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEÍNA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 719            | 73         | 23           | 37          | 7,5     | 195         | 6,8         | 232         |

**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, MAIZ Y ACEITUNAS**  
  
**PAN INTEGRAL 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**  
**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         |

**9 MARTES**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUISADAS CON CHORIZO**  
  
**TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
  
**PAN MANZANA**  

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEÍNA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 660            | 77         | 24,9         | 28,8        | 6,2     | 174         | 7           | 1084        |

**10 MIÉRCOLES**  
**BROCOLI SALTEADO CON PATATAS**  
  
**LASAÑA 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         |

**11 JUEVES**  
**ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS**  
  
**LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS**  
  
**PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\***  

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEÍNA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 666            | 81         | 28,3         | 25          | 6,6     | 145         | 5,4         | 1576        |

**12 VIERNES**  
**CREMA DE CALABACÍN**  
  
**POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL**  
  
**PAN MANDARINA**  

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEÍNA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 630            | 74         | 18           | 21,8        | 5,1     | 271         | 5,4         | 854         |

**15 LUNES**  
**FIDEUÁ DE VERDURAS**  
  
**TORTILLA FRANCESA DE CABBALA 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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 653            | 69         | 28,7         | 29,8        | 6,4     | 184         | 7,9         | 1014        |

**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 \* GUISADAS CON VERDURAS**  
  
**PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
  
**PAN NECTARINA**  

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEÍNA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 693            | 84         | 38           | 22          | 4,6     | 191         | 8,7         | 815         |

**18 JUEVES**  
**ENSALADILLA RUSA CON CABBALA, ACEITUNAS Y MAYONESA**  
  
**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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 697            | 60         | 33           | 30          | 7,4     | 158         | 6,5         | 613         |

**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

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

## ¡FELIZ VERANO!

