



1 **MIÉRCOLES**
ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS

PAN PERA

2 **JUEVES**
PURÉ DE VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO
PAN INTEGRAL PLÁTANO

3 **VIERNES**
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y MAÍZ
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

6 **LUNES**
CREMA DE CALABACÍN

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL PERA

7 **MARTES**
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA

PAN MANDARINA

8 **MIÉRCOLES**
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

LOMO DE CERDO ASADO CON PARRILLADA DE VERDURAS
PAN INTEGRAL MANZANA

9 **JUEVES**
PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN YOGUR

10 **VIERNES**
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADO CON PATATAS
POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ARROZ INTEGRAL
PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

13 **LUNES**
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

14 **MARTES**
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO

PAN MANDARINA

15 **MIÉRCOLES**
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO

16 **JUEVES**
ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS

PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

17 **VIERNES**
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON VERDURAS Y PATATAS

PAN YOGUR

20 **LUNES**
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN PERA

21 **MARTES**
ENSALADA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPÍÑONES SALTEADOS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

22 **MIÉRCOLES**
CREMA DE CALABAZA

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

23 **JUEVES**
JUDÍAS DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO
POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN YOGUR

24 **VIERNES**
ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA

MERLUZA REBOZADA CON RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

27 **LUNES**
BRÓCOLI REHOGADO CON YORK

HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL MANZANA

28 **MARTES**
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

29 **MIÉRCOLES**
CREMA DE ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN PLÁTANO

30 **JUEVES**
ENSALADA DE ARROZ CON MAÍZ, TOMATE, PIMIENTO Y CABALLA

MAGRO DE CERDO GUIADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS
PAN INTEGRAL PERA

31 **VIERNES**
PURÉ DE VERDURAS

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO

HELADO



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 MIÉRCOLES BERENJENA RELLENA DE VERDURAS Y CARNE POSTRE	2 JUEVES CUSCÚS DE VERDURAS GALLO A LA PLANCHA POSTRE	3 VIERNES ESPINACAS REHOGADAS CON ALMENDRAS FALAFEL POSTRE
6 LUNES QUINOA CON VERDURAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	7 MARTES COLIFLOR REBOZADA DORADA AL HORNO POSTRE	8 MIÉRCOLES ENSALADA DE LENTEJAS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	9 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	10 VIERNES FIDEUÁ DE MARISCO EMPANADA CASERA DE CHAMPIÑONES Y PISTO POSTRE
13 LUNES VICHYSOISE MUSLITOS DE PAVO POSTRE	14 MARTES JUDÍAS VERDES AL AJILLO TOSTA DE AGUACATE, QUESO FETA Y GRANADA POSTRE	15 MIÉRCOLES ENSALADA CAMPERA CHICHARROS EN ESCABECHE POSTRE	16 JUEVES SALMOREJO POLLO ASADO POSTRE	17 VIERNES SALTEADO DE TRIGUEROS CON SETAS PULPO A LA PLANCHA POSTRE
20 LUNES ACELGAS SALTEADAS SALMÓN AL HORNO POSTRE	21 MARTES GAZPACHO BERENJENA A LA MIEL POSTRE	22 MIÉRCOLES SOPA DE MISO SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	23 JUEVES ENSALADA CÉSAR SEPIA RELLENA POSTRE	24 VIERNES COL LOMBARDA CON MANZANA Y PIÑONES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS POSTRE
27 LUNES COCA INTEGRAL DE GAMBAS, QUESO Y TOMATITOS CHERRY POSTRE	28 MARTES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	29 MIÉRCOLES ROMANESCU AL HORNO MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	30 JUEVES COLIFLOR AL CURRY PALOMETA EN PAPILLOTE POSTRE	31 VIERNES ENSALADA WALDOF ALBÓNDIGAS DE BONIATO, LENTEJAS ROJAS Y AVENA POSTRE

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.