

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



<div>2</div> <div>LUNES</div> <div></div> <div>DÍA NO LECTIVO</div>	<div>3</div> <div>MARTES</div> <div>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON </div> <div>MERLUZA ASADA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA </div> <div>PAN  MANDARINA </div>	<div>4</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS</div> <div>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA </div> <div>PAN INTEGRAL  MANZANA </div>	<div>5</div> <div>JUEVES</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS </div> <div>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO </div> <div>PAN INTEGRAL  YOGUR </div>	<div>6</div> <div>VIERNES</div> <div>PURÉ DE VERDURAS </div> <div>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL </div> <div>PAN  PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) </div>
<div>9</div> <div>LUNES</div> <div>PAELLA VALENCIANA</div> <div>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO </div> <div>PAN  PERA </div>	<div>10</div> <div>MARTES</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO</div> <div>LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO </div> <div>PAN INTEGRAL  MANDARINA </div>	<div>11</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>CREMA DE CALABAZA </div> <div>POLLO GUISADO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL </div> <div>PAN  PLÁTANO (+VASO DE LECHE OPCIONAL*) </div>	<div>12</div> <div>JUEVES</div> <div>MACARRONES AL PESTO CON QUESO </div> <div>MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ </div> <div>PAN  MANZANA GOLDEN </div>	<div>13</div> <div>VIERNES</div> <div>CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS *</div> <div>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA </div> <div>PAN INTEGRAL  YOGUR </div>
<div>16</div> <div>LUNES</div> <div>ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO </div> <div>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ </div> <div>PAN INTEGRAL  MANZANA </div>	<div>17</div> <div>MARTES</div> <div>POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS </div> <div>TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE </div> <div>PAN INTEGRAL  MANDARINA </div>	<div>18</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>PURÉ DE VERDURAS </div> <div>LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL </div> <div>PAN  PERA </div>	<div>19</div> <div>JUEVES</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS INTEGRALES </div> <div>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO </div> <div>PAN  YOGUR </div>	<div>20</div> <div>VIERNES</div> <div>BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS</div> <div>LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS </div> <div>PAN  PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) </div>
<div>23</div> <div>LUNES</div> <div>SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS </div> <div>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA </div> <div>PAN  MANZANA GOLDEN </div>	<div>24</div> <div>MARTES</div> <div>ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS </div> <div>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ </div> <div>PAN INTEGRAL  MANDARINA </div>	<div>25</div> <div>MIÉRCOLES</div> <div>FESTIVO LOCAL</div>	<div>26</div> <div>JUEVES</div> <div>PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO </div> <div>MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</div> <div>PAN INTEGRAL  YOGUR </div>	<div>27</div> <div>VIERNES</div> <div>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK </div> <div>POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL</div> <div>PAN  PERA </div>
<div>30</div> <div>LUNES</div> <div>MENÚ INTERNACIONAL: EEUU  "MAC AND CHEESE": MACARRONES GRATINADOS CON QUESO </div> <div>HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA </div> <div>PAN  GELATINA </div>	<div><div></div><div>GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS</div></div> <div><div></div><div>FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO MOLUSCOS ALTRAMUCES</div></div> <div><div></div><div>Símbolos de Alérgenos</div></div>	<div>FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE NOVIEMBRE:</div> <div>FRUTAS: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS</div> <div>VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA</div>		

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

* 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.



hotelma

MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD. PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APOORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS SIGUIENDO LAS PAUTAS PARA LA PROGRAMACIÓN DE MENÚS ESCOLARES QUE ESTABLECE EL REAL DECRETO 315/2025 Y EL ACUERDO MARCO DE LA COMUNIDAD DE MADRID A/SER-049037/2022

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018). APOORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

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.



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2 LUNES DÍA NO LECTIVO	3 MARTES ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE CONEJO AL AJILLO POSTRE	4 MIÉRCOLES TALLARINES DE CALABACÍN CON SETAS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	5 JUEVES ESCAROLA CON GRANADA Y MANGO LUBINA EN SALSA VERDE POSTRE	6 VIERNES PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
9 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS COSTILLAS ASADAS POSTRE	10 MARTES BONIATO AL HORNO PULPO A LA VINAGRETA POSTRE	11 MIÉRCOLES ENSALADA JAPONESA DE PEPINO Y SÉSAMO BOQUERONES ALIÑADOS POSTRE	12 JUEVES COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	13 VIERNES MUSAKA GRIEGA DE VERDURAS Y QUESO POSTRE
16 LUNES ALCACHOFAS AL HORNO ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	17 MARTES QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS ROSADA AL LIMÓN POSTRE	18 MIÉRCOLES TOSTA DE AGUACATE CON ARÁNDANOS Y PISTACHOS FILETE DE POLLO POSTRE	19 JUEVES ROMANESCU SALTEADA CON PASAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	20 VIERNES CUSCÚS AL CURRY SALMON EN PAPILLOTE POSTRE
23 LUNES KALE SALTEADO CON PIÑONES RAPE AL HORNO POSTRE	24 MARTES ESCALIVADA MUSLITOS DE PAVO POSTRE	25 MIÉRCOLES FESTIVO LOCAL	26 JUEVES COLIFLOR AL PIMENTÓN LANGOSTINOS COCIDOS POSTRE	27 VIERNES PALOMETA AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS POSTRE
30 LUNES SETAS SALTEADAS FALAFEL CON SALSA DE TAHINI POSTRE				

