



2 LUNES
Paella de pollo con verduras: guisantes, judías verdes y pimiento
 Chicken and vegetable Paella with peas, green beans and pepper
Merluza a la romana con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 Battered hake with mayonnaise and lettuce, tomato, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
857	30,5	30,8	110	111	4,4	402	5,3

3 MARTES
Crema de calabacín
 Courgette cream
Lomo de cerdo al horno con patatas fritas
 Roast pork with French fries
Pan Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
669	28,5	38,6	48,6	250	4,1	371	12,9

4 MIÉRCOLES
Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo picado
 Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg
Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Roast chicken with lettuce, tomato and cucumber salad
Pan Bread
Natillas de chocolate
 Chocolate custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
521	26,7	26,3	42,9	167	2,6	219	7,7

5 JUEVES
Espirales con tomate, bacon y queso
 Spiral pasta with tomato sauce, bacon and cheese
Abadejo empanado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Breaded pollack with lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
775	32,9	22,7	105	127	4,1	372	4,6

6 VIERNES
Lentejas estofadas con zanahoria y chorizo
 Lentil stew with carrot and chorizo
Tortilla de patatas con pimientos fritos
 Potato omelette with fried pepper
Pan integral
 Whole-grain bread
Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
805	38,3	24,3	97,1	310	11	777	7,1

9 LUNES
Coditos con tomate gratinados con queso
 Elbow pasta with tomato sauce and grated cheese
Pez espada al ajillo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y jamón
 Swordfish in garlic sauce with lettuce, tomato, carrot and ham salad
Pan Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
814	39,9	27,9	96,3	267	4	348	7,4

10 MARTES
Puré de verduras con acelgas, calabaza, puerro y apio
 Swiss chard, pumpkin, leek and celery purée
Albóndigas en salsa con patatas dado
 Veal meatballs in sauce with dice potatoes
Pan Bread
Helado
 Ice cream

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
580	30,4	29,8	45	252	6,2	412	11,6

11 MIÉRCOLES
Ensalada de judías blancas con hortalizas
 White bean and vegetables salad
Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 Ham omelette with lettuce, tomato, carrot and corn salad
Pan integral
 Whole-grain bread
Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
899	43,5	40,1	75,8	375	11,1	956	10

12 JUEVES
Arroz blanco con tomate
 White rice with tomato sauce
Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y manzana
 Roast young hake with lettuce, carrot and apple salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
746	27,4	26	97,6	106	3,6	332	4

13 VIERNES
Coliflor rehogada
 Sautéed cauliflower
Jamón braseado con puré de patatas
 Braised pork with mashed potatoes
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
602	27,8	33,5	41,5	98,2	5,2	69,8	12,1

16 LUNES
Tallarines a la carbonara con bechamel y bacon
 Tagliatelle with white sauce and bacon
Bacalao con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Cod with tomato sauce and lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
848	40,4	31,9	95,2	263	3,8	357	8

17 MARTES
Ensalada de lentejas
 Lentil salad
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Potato omelette with lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Melocotón en almíbar
 Peach in syrup

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
878	39,1	44,1	72,1	155	10,7	500	7,4

18 MIÉRCOLES
Judías verdes salteadas con jamón
 Sautéed green beans with ham
Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas
 Chicken drumsticks in sauce with French fries
Pan integral
 Whole-grain bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
568	29,4	30,2	39,2	125	3,5	241	7

19 JUEVES
FIESTA DAY-OFF

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
-	-	-	-	-	-	-	-

20 VIERNES
Entremeses variados: chorizo, salchichón, queso y jamón york
 Starters: chorizo, salchichon, cheese and boiled ham
Pizza italiana
 Italian pizza
Bombón helado
 Chocolate ice cream
Refresco: coca-cola (sin cafeína) y naranja
 Soft-drink: coke (without caffeine) and orange

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1114	54	71,2	63,2	767	4	422	32,9



JUNIO 2014

Carta de menús

hotelma

MENÚ MENSUAL

2 LUNES Puré de patata Filete de ternera a la plancha Postre	3 MARTES Arroz blanco salteado con verduras Tortilla francesa Postre	4 MIERCOLES Pisto Bacalao al horno Postre	5 JUEVES Salmorejo Sandwich de jamón y queso Postre	6 VIERNES Puré de verduras Alitas de pollo al horno Postre
9 LUNES Menestra de verduras Filete de pollo a la plancha Postre	10 MARTES Sopa de fideos Delicias de merluza Postre	11 MIERCOLES Crema de calabaza Croquetas caseras Postre	12 JUEVES Ensalada variada Filete ruso Postre	13 VIERNES Patatas asadas rellenas de crema de espinacas Postre
16 LUNES Acelgas rehogadas Cinta de lomo a la plancha con queso Postre	17 MARTES Puré de verduras Merluza a la romana Postre	18 MIERCOLES Sopa de estrellitas Tortilla francesa de atún Postre	19 JUEVES FIESTA	20 VIERNES Gazpacho Medallones de berenjena rebozados Postre
* LUNES	* MARTES	* MIERCOLES	* JUEVES	* VIERNES
V	A	C	O	E
* LUNES	* MARTES	* MIERCOLES	* JUEVES	* VIERNES



COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS



Estos alimentos nos dan las **PROTEÍNAS**. Son las sustancias nutritivas que sirven para *construir* los tejidos del cuerpo humano.

Estos nos dan los hidratos de carbono y grasas, es decir, las **CALORÍAS**. Nos aportan la energía para todas las actividades que realizamos durante el día.



Y con estos otros, conseguimos las **VITAMINAS** y **MINERALES**. Ayudándonos al buen *funcionamiento* del organismo.



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.

