

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



10 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS
 RIOJANA 'S STYLE COD WITH PEPPERS

PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	91,2	39,9	20,2	5,9	212	3,7	181

11 MARTES
SOPA MINISTRONE
 MINISTRONE SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS
 MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83	25,9	26	7	101	4,7	854

12 MIÉRCOLES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ
 CHICKEN IN SAUCE WITH RICE

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
514	65	31	14	3	203	6	161

13 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON ZANAHORIA
 LENTIL STEW WITH CARROTS

TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE
 POTATO OMELETTE WITH SLICES OF TOMATO

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	88	30,8	20,7	3,5	144	8,3	588

14 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE

LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
 PORK FILLET IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN BREAD FLAN CARAMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	71,4	36,4	19,8	5	228	4,5	1153

17 LUNES
PAELLA DE MARISSCO
 SEAFOOD PAELLA

TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 HAM OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN BREAD PIÑA AL NATURAL PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
596	67,2	25,5	16,1	3,2	109	5,3	236

18 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 WHITE BEAN STEW WITH CARROTS

CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	54,4	35,1	29,8	6,5	134	5,9	815

19 MIÉRCOLES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON YORK
 SAUTÉED VEGETABLE WITH BOILED HAM

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	75,8	22,8	32,2	7,2	103	4,2	655

20 JUEVES
SOPA DE ESTRELLITAS
 SOUP WITH STARS

POLLO AL AJILLO CON SALTEADO DE VERDURAS
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN BREAD YOGUR YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	58,4	40,3	24	6,4	176	4,2	325

21 VIERNES
PATATAS AL HORNO CON BEICON
 ROAST POTATOES WITH BACON

MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
587	64	32	22	4	132	5	92

24 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
 MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED CHEESE

BACALAO A LA BILBAÍNA CON VERDURAS
 COD IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
640	84	38	16	3	177	3	337

25 MARTES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM

SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
 LOIN PORK IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
614	71	28	24	4	96	4	1155

26 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

27 JUEVES
JUDÍAS VERDES AL AJILLO
 GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ
 MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD FLAN CARAMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	88	27	28	9	238	6	478

28 VIERNES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
 LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	83	31	21	4	151	8	712

31 LUNES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
 ARROZ AL ESTILO HINDÚ CON PASAS, GUI SANTES Y YORK

SAUTÉED RICE WITH RAISINS, PEAS AND BOILED HAM
BALTI DE PESCADO CON VERDURAS
 HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD GELATINA FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
576	84	34	10	2	94	3	38

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

CENAS RECOMENDADAS

10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES					
ESPINACAS CON PIÑONES ALITAS DE POLLO POSTRE	ENSALADA DE AGUACATE BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA SEPIA RELLENA POSTRE	ROSADA AL HORNO CON VERDURAS POSTRE	PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE	17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
ENSALADA DE LA HUERTA FALAFEL POSTRE	COLIFLOR AL AJORRIERO CONEJO GUISADO POSTRE	CUSCÚS CON VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE	TOMATE ALIADO EMPANADILLAS CASERAS POSTRE	PURÉ DE VERDURAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
ACELGAS SALTEADAS FILETE DE PAVO AL HORNO POSTRE	CHAMPIÑONES SALTEADOS TRUCHA AL HORNO POSTRE	ESCALIBADA HAMBURGUESA VEGETAL POSTRE	DORADA AL HORNO CON PATATA PANADERA Y VERDURITAS POSTRE	ENSALADA DE ARROZ MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	31	LUNES								
ROMANESCU CON PIÑONES FILETE DE TERNERA POSTRE														

MENÚ GENERAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES									
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE BACALAO EN SALSA CON PATATAS FRITAS ADO: G, M, P, CR, L y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	PATATAS GUISADAS CON BACALAO ADO: P MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	10	MIÉRCOLES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES		
ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BEICON ADO: G, H y L BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	SOPA MINISTRONE ADO: A, G y H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: G, SE y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA POLLO AL LIMÓN CON ARROZ PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON RODAJA DE TOMATE ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO PAN ADO: G FLAN ADO: L	17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
PAELLA DE MARISCO ADO: P, CR y M TORTILLA FRANCESA DE YORK CON TOMATE ALIADO ADO: H y S PAN ADO: G PIÑA NATURAL	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, M, CR, G y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	MENESTRA DE VERDURAS CON YORK ADO: S HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE ESTRELLITAS ADO: A, G y H POLLO AL AJILLO CON SALTEADO DE VERDURAS ADO: G PAN ADO: G YOGUR ADO: L	PATATAS AL HORNO CON BEICON MERLUZA ORLY CON ENSALADA ADO: P, G y H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO ADO: G, H y L BACALAO A LA BILBAÍNA CON VERDURAS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU SOLOMILLO DE CERDO CON PATATAS FRITAS PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	JUDÍAS VERDES AL AJILLO ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ ADO: G, SE y H PAN INTEGRAL ADO: G FLAN ADO: L	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	31	VIERNES								

Legenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO):

G. Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados. Cr. Crustáceos y productos a base de crustáceos. H. Huevos y productos a base de huevo. P. Pescado y productos a base de pescado. Ca. Cacahuets y productos a base de cacahuets. S. Soja y productos a base de soja. L. Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa). Fs. Frutos de cáscara: almendras (Amygdalus communis L.), avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfoncigos (Pistacia vera), nueces macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.

A. Apio y productos derivados. Ms. Mostaza y productos derivados. Se. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. Su. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.

Al. Altramuces y productos a base de altramuces. M. Moluscos y productos a base de moluscos.

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.



Európolis C/ Londres, 31 G 28230 Las Rozas (Madrid)

Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81 e.mail.- info@hotelma.es www.hotelma.es