



**1 MIERCOLES**  
**Lentejas guisadas con verduras**  
Lentil stew with vegetable

**Tortilla de patatas y calabacín con pisto**  
Potato and courgette omelette with ratatouille

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo y vaso de leche**  
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
738	35,2	24,9	83,3	294	10,2	346	6,7

**2 JUEVES**  
**Fideuá de marisco**  
Seafood Fideua

**Escalope de pollo con champiñones salteados**  
Breaded chicken fillet with sautéed mushrooms

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1029	50,6	39,8	111	144	6,3	248	16,7

**3 VIERNES**  
**Puré de verduras**  
Vegetable purée

**Lasaña de atún con rodajas de tomate**  
Tuna lasagne with slices of tomato

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
665	30,3	24,3	76,2	366	5,4	848	9,9

**6 LUNES**  
**Espaguetis a la carbonara con bechamel y beicon**  
Spaghetti in white sauce with bacon  
**Abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz**  
Breaded pollack with lettuce, tomato, carrot and corn salad

**Pan**  
Bread  
**Pera en almíbar**  
Pear in syrup

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
745	30,7	21,1	104	88,6	3,5	311	4,4

**7 MARTES**  
**Patatas guisadas con calamares y zanahoria**  
Potato stew with calamari and carrot

**Huevos revueltos con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Scrambled eggs with boiled ham and lettuce, tomato 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)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
602	24,2	33,1	48,1	265	4,7	487	8,6

**8 MIERCOLES**  
**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  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
681	31,4	23,9	76,5	168	7,9	247	8

**9 JUEVES**  
**Crema de calabaza, puerro, apio y patata**  
Pumpkin, leek, celery and potato cream

**Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas**  
Chicken drumsticks in sauce with French fries

**Pan**  
Bread  
**Yogur**  
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
634	32,7	31,6	52,9	245	3,2	461	9

**10 VIERNES**  
**Arroz blanco con tomate y huevo picado**  
White rice with tomato sauce and minced egg

**Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos**  
Young hake in green sauce with peas and asparagus

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo y vaso de leche**  
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
744	31,5	22,2	102	252	3,5	150	6,1

**13 LUNES**  
**Ensalada de pasta con jamón york y hortalizas**  
Pasta salad with boiled ham and vegetable

**Bacalao con tomate y champiñones rehogados**  
Cod in tomato sauce with sautéed mushrooms

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo y vaso de leche**  
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
917	45,6	34,1	102	253	4,5	304	7,3

**14 MARTES**  
**Brócoli salteado con jamón york**  
Sautéed broccoli with boiled ham

**Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado**  
Meatballs in sauce with dice potatoes

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
602	34,5	30,4	42,4	153	6	294	9,1

**15 MIERCOLES**  
**Alubias pintas guisadas con arroz y zanahoria**  
Kidney bean stew with rice and carrot

**Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria**  
Roast chicken with lettuce, tomato and carrot salad

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
611	32,4	18,5	67,4	161	8	900	3,5

**16 JUEVES**  
**Arroz blanco con tomate y huevo picado**  
White rice with tomato sauce and minced egg

**Merluza en salsa con patatas al vapor**  
Hake in sauce with steamed potatoes

**Pan**  
Bread  
**Melocotón en almíbar**  
Peach in syrup

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
695	26,3	18,6	104	92,8	3,7	106	3,5

**17 VIERNES**  
**DÍA NO LECTIVO**  
DAY-OFF

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

**20 LUNES**  
**FIESTA**  
DAY-OFF

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

**21 MARTES**  
**Arroz tres delicias con huevo, guisantes, gambas y jamón york**  
Fried rice with egg, peas, prawns and boiled ham  
**Merluza Colbert con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas**  
Colbert style hake with lettuce, tomato, onion and olives salad

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
731	30,5	22,9	97,7	101	4,4	162	4,4

**22 MIERCOLES**  
**Lentejas guisadas con verduras**  
Lentil stew with vegetable

**Salchichas Vienesas con ketchup y patatas fritas**  
Viennese sausages with ketchup and French fries

**Pan**  
Bread  
**Yogur**  
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
875	43,1	37	84	302	9,5	195	11,8

**23 JUEVES**  
**Crema de verduras**  
Vegetable cream

**Ragú de ternera en salsa con patatas dado**  
Veal ragout in sauce with dice potatoes

**Pan integral**  
Whole-grain bread  
**Fruta del tiempo**  
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
425	21,8	16,7	42,5	125	6,5	699	3,9

**24 VIERNES**  
**Alubias blancas guisadas con zanahoria**  
White bean stew with carrot

**Rabas de calamar y croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Calamari and croquettes with lettuce, tomato and corn salad

**Pan**  
Bread  
**Natillas**  
Custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
766	35,4	29,4	78,3	341	8,2	734	6,9

**27 LUNES**  
**Paella de pollo y verduras con guisantes, judías verdes y pimiento**  
Chicken and vegetable Paella with peas, green beans and pepper  
**Limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Breaded dab with lettuce, tomato and corn salad

**Pan**  
Bread  
**Melocotón en almíbar**  
Peach in syrup

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
763	34,3	18,4	112	116	3,8	209	3,3

**28 MARTES**  
**Macarrones con tomate gratinados con queso**  
Macaroni with tomato sauce with grilled cheese  
**Hamburguesa de ternera con ketchup y patatas fritas**  
Hamburger with ketchup and French fries

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo y vaso de leche**  
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
936	40,4	37,2	105	267	5,8	170	12,1

**29 MIERCOLES**  
**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 integral**  
Whole-grain bread  
**Yogur**  
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
752	37,3	28,1	79,3	312	7,8	278	10,6

**30 JUEVES**  
**MENÚ INTERNACIONAL ÁRABE**  
**Cuscús con verduras**  
Couscous with vegetable

**Pollo al estilo árabe**  
Arabian style chicken

**Pan**  
Bread  
**Pastelito**  
Cake

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
967	38	31,4	128	145	5,4	178	11,6

**31 VIERNES**  
**Lentejas guisadas con verduras**  
Lentil stew with vegetable

**Tortilla de patatas y calabacín con pimientos fritos**  
Potato and courgette omelette with fried pepper

**Pan**  
Bread  
**Fruta del tiempo y vaso de leche**  
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
713	35,2	22,2	83,1	294	10,2	596	6,4

\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano

## CENAS RECOMENDADAS

<b>6 LUNES</b> Puré de verduras Conejo guisado Postre	<b>7 MARTES</b> Habititas con beicon Filete ruso Postre	<b>8 MIERCOLES</b> Ensalada mixta Salmón al horno Postre	<b>9 JUEVES</b> Sopa castellana Sepia al ajillo Postre	<b>10 VIERNES</b> Revuelto de ajetes y gambas Mejillones a la marinera Postre
<b>13 LUNES</b> Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Postre	<b>14 MARTES</b> Marmitato Tortilla francesa Postre	<b>15 MIERCOLES</b> Ensalada de tomate, queso fresco y orégano Tosta de salmón Postre	<b>16 JUEVES</b> Menestra de verduras Empanada de carne Postre	<b>17 VIERNES</b> DÍA NO LECTIVO
<b>20 LUNES</b> FIESTA	<b>21 MARTES</b> Caldo de verduras Alitas de pollo al horno Postre	<b>22 MIERCOLES</b> Coliflor al ajillo Trucha al horno Postre	<b>23 JUEVES</b> Espirales en salsa pesto Boquerones en vinagre Postre	<b>24 VIERNES</b> Ensalada de quinoa y granada Huevo duro con atún Postre
<b>27 LUNES</b> Ensalada de col Magro con tomate Postre	<b>28 MARTES</b> Judías verdes con jamón Pulpo a la gallega Postre	<b>29 MIERCOLES</b> Puré de patatas Congrio en salsa verde Postre	<b>30 JUEVES</b> Crema de acelgas Medallones de berenjenas con miel Postre	<b>31 VIERNES</b> Asado de verduras; patata, batata, zanahoria, tomate y berenjena Postre

## MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) Nº 1169/2011

<b>6 LUNES</b> Espaguetis a la carbonara con bechamel y beicon ADO: H, G y L Abadejo empanado con ensalada ADO: P, H, G y Se Pan ADO: G y S Pera en almíbar	<b>7 MARTES</b> Patatas guisadas con calamares y zanahoria ADO: M Huevos revueltos con jamón y ensalada ADO: H y S Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	<b>8 MIERCOLES</b> Sopa de cocido con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	<b>9 JUEVES</b> Crema de calabaza, puerro, apio y patata ADO: A Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G y S Yogur ADO: L	<b>10 VIERNES</b> Arroz blanco con tomate y huevo picado ADO: H Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos ADO: P Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L
<b>13 LUNES</b> Ensalada de pasta con jamón york y hortalizas ADO: G, H y S Bacalao con tomate y champiñones rehogados ADO: P y Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	<b>14 MARTES</b> Brócoli salteado con jamón york ADO: S Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado ADO: G, S y Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	<b>15 MIERCOLES</b> Alubias pintas guisadas con arroz y zanahoria Pollo asado con ensalada Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo	<b>16 JUEVES</b> Arroz blanco con tomate y huevo picado ADO: H Merluza en salsa con patatas al vapor ADO: P Pan ADO: G y S Melocotón en almíbar	<b>17 VIERNES</b> DÍA NO LECTIVO
<b>20 LUNES</b> FIESTA	<b>21 MARTES</b> Arroz tres delicias con huevo, guisantes, gambas y jamón york ADO: H, Cr y S Merluza Colbert con ensalada ADO: P, G y H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	<b>22 MIERCOLES</b> Lentejas guisadas con verduras Salchichas Vienesas con kétchup y patatas fritas ADO: S Pan ADO: G y S Yogur ADO: L	<b>23 JUEVES</b> Crema de verduras Ragú de ternera en salsa con patatas dado Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo	<b>24 VIERNES</b> Alubias blancas guisadas con zanahoria Rabas de calamar y croquetas con ensalada ADO: G, M, Cr, P, L y H Pan ADO: G y S Natillas ADO: L
<b>27 LUNES</b> Paella de pollo y verduras Limanda empanada con ensalada ADO: P, G, Se y H Pan ADO: G y S Melocotón en almíbar	<b>28 MARTES</b> Macarrones con tomate gratinados con queso ADO: G, H y L Hamburguesa de ternera con kétchup y patatas fritas ADO: G, S y Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	<b>29 MIERCOLES</b> Sopa de cocido con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan integral ADO: G y S Yogur ADO: L	<b>30 JUEVES</b> MENÚ INTERNACIONAL ÁRABE Cuscús con verduras ADO: G y H Pollo al estilo árabe Pan ADO: G y S Pastelito ADO: G, S, L, Fs y H	<b>31 VIERNES</b> Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con pimientos fritos ADO: H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L

### Leyenda 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.** **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.

**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*), pacanots (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alifoncis (*Pistacia vera*), nueces macadamias 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 SO<sub>2</sub> total, paratos 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.



CERTIFICADORA Acreditada por ENAC

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