

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

6

LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

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

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
744	99	26	24,4	5,4	247	7,5	162

7

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	68,6	24,4	26,9	5,1	212	7,4	821

8

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
667	88,5	30,2	21,8	4,3	193	6,9	394

9

JUEVES

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
742	98,3	31	24,9	3,7	171	5,3	215

10

VIERNES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

13

LUNES

DÍA NO LECTIVO

14

MARTES

BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
755	93	21,9	32,3	5,2	147	5,7	131

15

MIÉRCOLES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

CABALLA AL HORNO CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	87,5	26,4	30,4	7,1	210	4,8	244

16

JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON VERDURAS SALTEADAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
729	94,2	28	27,1	4,6	194	8,5	831

17

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

20

LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	89	28,5	28,2	4,9	196	5,1	350

21

MARTES

POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	71	25,5	24,2	4,5	187	7,3	935

22

MIÉRCOLES

CREMA DE ZANAHORIAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

23

JUEVES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	66	29	31	11	325	3	196

24

VIERNES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

27

LUNES

CREMA DE CALABACÍN

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	69	34	26,3	5,6	285	6	224

28

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

29

MIÉRCOLES

ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA YORK Y HUEVO

SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

30

JUEVES

BRÓCOLI REHOGADO CON YORK

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	66	30	26,3	6,4	139	4,8	1003

31

VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL:

"MAC AND CHEESE"

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

PAN PASTILITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	52,4	26,5	36,1	14,1	297	3,8	374





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.**

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)

VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL



01	MIÉRCOLES	02	JUEVES	03	VIERNES
ENSALADA DE COL LOMBARDA		ESPARRAGOS SALTEADOS		GUACAMOLE	
SEPIA RELLENA		ALITAS DE POLLO AL HORNO		ENCHILADAS MEXICANAS DE VERDURAS Y QUESO	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
06	LUNES	07	MARTES	08	MIÉRCOLES
CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS		TOMATE CON BURRATA Y RÚCULA		ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y SÉSAMO	
SALMÓN EN PAPILLOTE		BERENJENA AL HORNO CON MIEL		MEJILLONES RELLENOS	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
13	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES
DÍA NO LECTIVO		SOPA MINISTRONE		ALCACHOFAS CONFITADAS	
		FALAFEL		CONEJO AL AJILLO	
		POSTRE		POSTRE	
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES
ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS		CHAMPIÑONES CON JAMÓN		PATATAS ALIÑADAS	
FILETE DE TERNERA		BOQUERONES EN VINAGRE		PULPO A LA BRASA	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES
ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE		ROMANESCO AL VAPOR		SETAS AL AJILLO	
POSTRE		CALAMARES EN SU TINTA		TRUCHA AL HORNO	
		POSTRE		POSTRE	
30	JUEVES	31	VIERNES		
ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS		TOMATE ALIÑADO			
ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS		PASTEL DE VERDURAS			
POSTRE		POSTRE			

ESTE MES CELEBRAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

