



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO,
SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

1º ciclo de Educación Infantil (Sólidos)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

PRACTICA HáBITOS SALUDABLES



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS FEBRERO: AGUACATE, FRAMBRUESA, FRESÓN, FRESA, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS FEBRERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPINACAS, LECHUGA, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

5 LUNES <u>MACARRONES</u> AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO PESTO MACARONI WITH BASIL AND GRILLED CHEESE <u>MERLUZA AL HORNO</u> <u>A LA RIOJANA</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RIOJANA 'S STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR	6 MARTES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE STEW MAGRO DE CERDO EN <u>SALSA</u> DE ZANAHORIA CON <u>ARROZ INTEGRAL</u> PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE <u>LECHE</u> OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)	7 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* <u>GUISADAS</u> CON CHORIZO ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO <u>TORTILLA FRANCESA</u> DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE	8 JUEVES <u>CREMA</u> DE CALABAZA PUMPKIN CREAM <u>ALBÓNDIGAS</u> EN <u>SALSA</u> CON PATATAS FRITAS MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE	9 VIERNES <u>SOPA</u> DE COCIDO CON <u>FIDEOS</u> VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD YOGUR YOGHURT
12 LUNES <u>ESPAGUETIS</u> A LA CARBONARA CON <u>BECHAMEL</u> Y BEICON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON <u>MERLUZA AL HORNO</u> EN <u>SALSA</u> DE TOMATE CON PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE	13 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES POLLO ASADO EN <u>PEPITORIA</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD PAN BREAD PLÁTANO BANANA	14 MIÉRCOLES <u>LENTEJAS ECOLÓGICAS</u> * <u>GUISADAS</u> CON <u>HORTALIZAS</u> ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE <u>TORTILLA DE PATATA</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA (+ VASO DE <u>LECHE</u> OPCIONAL)* PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)	15 JUEVES PURÉ DE <u>VERDURAS</u> VEGETABLE PURÉE ESCALOPE DE CERDO CON <u>SALSA</u> DE MANZANA Y PATATAS DADO PORK FILLET IN APPLE SAUCE AND DICE POTATOES PAN BREAD YOGUR YOGHURT	16 VIERNES POTAJE DE <u>ALUBIAS BLANCAS</u>* CON VERDURAS WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE <u>MERLUZA AL LIMÓN</u> CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE
19 LUNES <u>MACARRONES</u> A LA NAPOLITANA CON <u>QUESO</u> NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE <u>HUEVOS REVUELTOS</u> CON <u>CHAMPIÑONES</u> Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS AND LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD PAN BREAD MANZANA APPLE	20 MARTES BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON <u>SAN JACOBO DE PAVO</u> Y <u>QUESO</u> CON PATATAS FRITAS BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH FRENCH FRIES PAN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE <u>LECHE</u> OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)	21 MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON <u>SALSA</u> DE TOMATE Y <u>HUEVO</u> COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG <u>MERLUZA</u> EN <u>SALSA</u> VERDE CON GUISANTES HAKE IN GREEN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR	22 JUEVES <u>CREMA</u> DE VERDURAS VEGETABLE CREAM <u>ALBÓNDIGAS</u> EN <u>SALSA</u> CON PATATAS FRITAS MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES PAN BREAD YOGUR YOGHURT	23 VIERNES <u>LENTEJAS ECOLÓGICAS</u> * <u>GUISADAS</u> CON <u>HORTALIZAS</u> ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE <u>MERLUZA AL HORNO</u> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ROAST HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE
26 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM <u>CANELONES DE ATÚN</u> CON <u>BECHAMEL</u> TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE	27 MARTES <u>SOPA</u> DE COCIDO CON <u>FIDEOS</u> VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD PERA (+ VASO DE <u>LECHE</u> OPCIONAL)* PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)	28 MIÉRCOLES <u>CREMA</u> DE <u>VERDURAS</u> VEGETABLE CREAM <u>MERLUZA ORLY</u> CON ENSALADA DE <u>ARROZ INTEGRAL</u>, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ORLY STYLE HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE	29 JUEVES MENÚ INTERNACIONAL: EE.UU. PATATAS AL HORNO CON BEICON GRATINADAS CON QUESO ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE <u>HAMBURGUESA</u> CON <u>ENSALADA AMERICANA</u> HAMBURGER WITH AMERICAN SALAD PAN BREAD GELATINA JELLY FRUIT	NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO. RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018). APORTE 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.



MENÚ BASAL: **ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA** **Reglamento (UE) N° 1169/2011**



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.



CENAS RECOMENDADAS **PARA EL MENÚ BASAL**

5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
COLIFLOR REBOZADA	SETAS CON JAMÓN	ENSALADA DE AGUACATE	SALTEADO DE QUINOA	ENSALADA DE PASTA
CHULETILLA DE CORDERO	MEJILLONES RELLENOS	ALITAS DE POLLO	LENGUADO AL HORNO	RAPE CON TOMILLO Y ROMERO
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
ALCACHOFAS CONFITADAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES	NOODLES CON CHAMPIÑONES Y CALABACÍN	PASTEL DE VERDURAS AL HORNO
HAMBURGUESA VEGETAL	BONITO CON TOMATE	CROQUETAS DE BACALAO	PULPO A LA BRASA	POSTRE
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
ENSALADA DE ESCAROLA Y GRANADA	CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PIMENTÓN	ACELGAS REHOGADAS	FIDEUÁ DE VERDURAS	SOPA MINISTRONE
SARDINAS EN ESCABECHE	BERENJENAS A LA MIEL	CONEJO EN SALSA	TRUCHA A LA PLANCHA	EMPANA DA CASERA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	
CUSCUS CON VERDURAS	ESPÁRRAGOS REBOZADOS	RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS CON RICOTTA	ENSALADA MEDITERRÁNEA	
FILETE DE PAVO	SEPIA AL AJILLO		RODABALLO A LA BILBAÍÑA	
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	



LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

G. CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIETADES 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), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (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 RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
AL. ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
M. MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.