



hotelma
Európolis c/ Londres, 31 G
28230 Las Rozas (Madrid)
Tf. 91 637 73 15 Fax. 91 637 33 81
email: info@hotelma.es
www.hotelma.es

HIDRÁTATE: BEBER AGUA ES FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO



"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.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MAYO 2024

CEIP SAN PÍO X

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

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.

6

LUNES

ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO
MILANESE STYLE RICE WITH LEAN
TORTILLA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN
BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	63,5	25,7	26,8	6,1	182	4,4	549

7

MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
606	39	41,2	29,4	5,8	141	5,4	402

8

MIÉRCOLES

SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS**
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
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	86,3	25,8	22,5	5,1	285	9,6	1286

9

JUEVES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON **BECHAMEL** Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
MERLUZA AL HORNO CON **SALSA** DE TOMATE Y PISTO
ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

10

VIERNES

CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN **SALSA** DE ZANAHORIA Y **ARROZ INTEGRAL**
PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	74,1	31,4	29,9	9,2	367	5,2	967

13

LUNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH CHORIZO
SALMÓN AL HORNO CON **MAYONESA** Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
795	62,1	33,7	44,4	7,1	80,7	3,5	380

14

MARTES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO AL HORNO
MEATBALLS IN SAUCE WITH ROAST DICE POTATOES

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

15

MIÉRCOLES

SOPA DE **ESTRELLITAS** CON VERDURAS
STAR SOUP WITH VEGETABLE
ROTI DE PAYO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
TURKEY **ROTI** WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	55,6	40,9	18,7	3,5	77	4,5	148

16

JUEVES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* **GUISADAS** CON CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
771	97,3	30,7	28,5	6,9	313	7,6	1085

17

VIERNES

PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE **PAELLA**
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	79,7	27,4	18,3	3,2	122	4,1	343

20

LUNES

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ, **ATÚN** Y **ACEITUNAS**
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN, TUNA AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON **CHAMPIÑONES** SALTEADOS
HAM OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

21

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS* **GUISADAS** CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	73,7	41,7	22,4	4,1	148	10,2	402

22

MIÉRCOLES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
POLLO ASADO CON **ARROZ INTEGRAL**
ROAST CHICKEN WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
644	73	30,6	23,7	6,8	293	4,1	1014

23

JUEVES

PATATAS **GUISADAS** A LA RIOJANA CON CHORIZO
RIOJANA STYLE POTATO STEW
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
BREAD
NECTARINA
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	50,7	29,4	39	13	75,9	4,5	174

24

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LASAÑA DE ATÚN CON **BECHAMEL** Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
TUNA LASAGNE WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	77,5	31	29,4	10,6	375	5,1	1024

27

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
BREAD
CIRUELA
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	54,7	27,5	33,4	6,6	193	6,1	219

28

MARTES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y **HUEVO** COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
732	95,4	23,7	26,9	7,5	66,7	4,1	191

29

MIÉRCOLES

ENSALADA DE **ALUBIAS ECOLÓGICAS*** CON HORTALIZAS Y **ATÚN**
WHITE BEANS SALAD WITH VEGETABLE AND TUNA
TORTILLA DE PATATAS Y **CALABACÍN** CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
776	79,8	37,1	27,5	5,2	216	9,8	624

30

JUEVES

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

31

VIERNES

MENÚ REGIONAL: ANDALUCÍA
POTAJE ANDALUZ DE **GARBANZOS ECOLÓGICOS***
ANDALUSIAN STYLE CHICKPEA STEW
POLLO EN SALSA AL ESTILO ANDALUZ CON **CHAMPIÑONES AL AJILLO**
ANDALUSIAN STYLE CHICKEN WITH SAUTÉED MUSHROOMS IN GARLIC SAUCE
PAN
BREAD
PASTELITO
CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
850	104	41,7	25,7	7,9	222	9	419

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.



* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

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

6 LUNES ARROZ A LA MILANESA CON MAGRO TORTILLA FRANCESA DE CABBALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: H y P PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	7 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	8 MIÉRCOLES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G MANDARINA	9 JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA	10 VIERNES CREMA DE CALABACÍN ADO: A ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON SALSA DE ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL ADO: G, S y MS PAN ADO: G YOGUR ADO: L
13 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO ADO: G, H, S y MS SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S, MS y H PAN ADO: G PLÁTANO	14 MARTES PURÉ DE VERDURAS ADO: A ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO AL HORNO ADO: G, S, MS y SU PAN ADO: G PERA	15 MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS ADO: G, H, S y MS ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	16 JUEVES ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO ADO: A TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	17 VIERNES PAELLA VALENCIANA PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G CIRUELA
20 LUNES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNAS ADO: G, H, S, MS, CR, P, FS y L TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES SALTEADOS ADO: H y SU PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	21 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS ADO: G y A MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S, MS y H PAN ADO: G MANZANA	22 MIÉRCOLES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL PAN ADO: G YOGUR ADO: L	23 JUEVES PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, S, MS y H PAN ADO: G NECTARINA	24 VIERNES PURÉ DE VERDURAS ADO: A LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, H, L, P, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA
27 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G CIRUELA	28 MARTES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS ADO: G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	29 MIÉRCOLES ENSALADA DE ALUBIAS CON HORTALIZAS Y ATÚN ADO: P TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G PERA	30 JUEVES CREMA DE CALABAZA ADO: A HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	31 VIERNES MENÚ REGIONAL: ANDALUCÍA POTAJE ANDALUZ DE GARBANZOS POLLO EN SALSA AL ESTILO ANDALUZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO ADO: SU PAN ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS

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), 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.



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

6 LUNES GAZPACHO CROQUETAS CASERAS POSTRE	7 MARTES POLENTA CREMOSA DORADA A LA BILBAINA POSTRE	8 MIÉRCOLES ENSALADA VARIADA MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	9 JUEVES ACELGAS SALTEADAS PAVO AL CURRY POSTRE	10 VIERNES ALCACHOFAS EN TEMPURA TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE
13 LUNES ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES CONEJO AL AJILLO POSTRE	14 MARTES AGUACATES RELLENOS DE QUINOA BACALAO A LA PORTUGUESA POSTRE	15 MIÉRCOLES CHAMPIÑONES SALTEADOS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	16 JUEVES COLIFLOR GRATINADA PALOMETA AL HORNO POSTRE	17 VIERNES SALMOREJO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
20 LUNES CREMA DE ESPÁRRAGOS LUBINA AL HORNO POSTRE	21 MARTES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE	22 MIÉRCOLES TOSTA DE TOMATE Y QUESO FRESCO BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	23 JUEVES MENESTRA DE VERDURA FALAFEL POSTRE	24 VIERNES SOPA DE PICADILLO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS POSTRE
27 LUNES RAVIOLIS DE GAMBAS CHULETILLA DE CORDERO POSTRE	28 MARTES ENSALADA DE MANZANA Y RABANITOS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	29 MIÉRCOLES ROMANESCU AL HORNO PULPO A FEIRA POSTRE	30 JUEVES SOPA JULIANA GALLO A LA PLANCHA POSTRE	31 VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON BURRATA POSTRE