



hotelma

Europólis 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



\* 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.



ABRIL 2024

CEIPSO EL CANTIZAL

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



**2 MARTES**  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO**  
 SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE  
**CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON PATATAS FRITAS**  
 HAM CROQUETTES AND TUNA PATTY WITH 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)
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128

**3 MIÉRCOLES**  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO  
**TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

**4 JUEVES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE  
**MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

**5 VIERNES**  
**ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON  
**MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
656	80,7	29,3	21,8	4,6	99,7	4	300

**8 LUNES**  
**BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS**  
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA**  
 BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE 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)
610	49,9	26,9	30,5	6,5	298	5,3	613

**9 MARTES**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON HORTALIZAS**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322

**10 MIÉRCOLES**  
**PAELLA VALENCIANA**  
 VEGETABLE PAELLA  
**SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ**  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER 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)
705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226

**11 JUEVES**  
**SOPA DE COCIDO CON ELDEOS**  
 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 INTEGRAL**  
 BREAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

**12 VIERNES**  
**CREMA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE CREAM  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ**  
 MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH RICE  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	66,6	28,7	26,2	8,7	107	5,4	385

**15 LUNES**  
**MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO**  
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE  
**PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 BATTERED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410

**16 MARTES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE  
**LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL**  
 BREADED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553

**17 MIÉRCOLES**  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT  
**HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA**  
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, CORN AND BEETROOT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	83,5	26,5	24,3	4,9	256	8,4	1602

**18 JUEVES**  
**BRÓCOLI SALTEADO CON YORK**  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM  
**LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL**  
 TUNA LASAGNE WITH BECHAMEL  
**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)
717	67,9	34,7	31,3	10,9	378	4,9	426

**19 VIERNES**  
**PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO**  
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO  
**POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342

**22 LUNES**  
**JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT  
**SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	38,8	31,3	35,6	5,6	148	4,2	677

**23 MARTES**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO  
**TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729

**24 MIÉRCOLES**  
**ARROZ A LA MILANESA CON QUESO**  
 MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE  
**MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS**  
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CORN AND OLIVES SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

**25 JUEVES**  
**CREMA DE CALABAZA**  
 PUMPKIN CREAM  
**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES  
**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)
633	45,6	28,5	35,3	10	136	5,2	485

**26 VIERNES**  
**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 INTEGRAL**  
 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)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

**29 LUNES**  
**BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON**  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON  
**PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
618	39,5	30	34,5	8,7	245	5,3	566

**30 MARTES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA**  
**KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA**  
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE  
**GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPiÑONES SALTEADOS**  
 GERMAN STYLE PORK LOIN STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS  
**PAN INTEGRAL**  
 BREAD  
**PELADO**  
 PASTELITO CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

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

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**

**FRUTAS ABRIL:** AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

**VERDURAS ABRIL:** ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI, HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RABANO, 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**

\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.



**MENÚ BASAL:**



2	MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO  CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON PATATAS FRITAS ADO: G, L, H, P, M, CR y S  PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	3	MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: G  TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H y P  PAN ADO: G MANDARINA	4	JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: A  MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: A, G, S y MS  PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	5	VIERNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L  MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOPIA ADO: P, G, S y MS  PAN INTEGRAL ADO: G PERA		
8	LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS  SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: G, L, S y SU  PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	9	MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS  TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: H  PAN ADO: G MANDARINA	10	MIÉRCOLES PAELLA VALENCIANA  SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ ADO: P, G, S, MS y H  PAN INTEGRAL ADO: G PERA	11	JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS  GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHOPIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  PAN ADO: G YOGUR ADO: L (+ v. de leche opcional) ADO: L	12	VIERNES CREMA DE CALABACÍN ADO: L  ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS  PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L
15	LUNES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO ADO: G, H, S, MS y L  PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: P, L, H, G, S y MS  PAN ADO: G PERA	16	MARTES PURE DE VERDURAS ADO: A  LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, MS y H  PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	17	MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHOPIA ADO: G  HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA ADO: H  PAN ADO: G MANDARINA	18	JUEVES BRÓCOLI SALTEADO CON YORK  LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL ADO: G, H, L, P, S, MS y SU  PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	19	VIERNES PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO  POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOPIA ADO: H, G, S y MS  PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L
22	LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHOPIA  SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS  PAN ADO: G PLÁTANO	23	MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO  TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOPIA ADO: H  PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	24	MIÉRCOLES ARROZ A LA MILANESA CON QUESO ADO: L  MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: P, CR, M, G, H, S, FS, L y SU  PAN ADO: G MANDARINA	25	JUEVES CREMA DE CALABAZA ADO: A  HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU  PAN INTEGRAL ADO: G PERA	26	VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS  GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHOPIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L
29	LUNES BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON  PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS  PAN INTEGRAL ADO: G PERA	30	MARTES MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANA ENSALADA ALEMANA CON PATATA, YORK Y MAYONESA ADO: H  ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIONES SALTEADOS ADO: A, G, S, MS y SU  PAN ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS	<p><b>Reglamento (UE) N°1169/2011 ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA</b></p>					



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**

2	MARTES ARROZ TRES DELICIAS  BACALAO AL HORNO  POSTRE	3	MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS  PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA  POSTRE	4	JUEVES ENSALADA VARIADA  PULPO A LA GALLEGA  POSTRE	5	VIERNES CHAMPIONES RELLENOS  HAMBURGUESA VEGETAL  POSTRE		
8	LUNES QUINOA CON VERDURAS  LUBINA RELLENA  POSTRE	9	MARTES ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS  CHULETILLAS DE CORDERO  POSTRE	10	MIÉRCOLES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR  POSTRE	11	JUEVES COLIRROZ AL CURRY  SEPIA A LA PLANCHA  POSTRE	12	VIERNES ENSALADA DE RÚCULA Y BURRATA  PALOMETA AL VAPOR  POSTRE
15	LUNES CREMA DE PUERROS  REDONDO DE TERNERA  POSTRE	16	MARTES SOPA DE ESTRELLITAS  TRUCHA AL HORNO  POSTRE	17	MIÉRCOLES PISTO CASERO  CONEJO GUIADO  POSTRE	18	JUEVES RISOTTO  MEJILLONES AL VAPOR  POSTRE	19	VIERNES HABITAS CON JAMÓN  GALLO A LA PLANCHA  POSTRE
22	LUNES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS  ALITAS DE POLLO ASADAS  POSTRE	23	MARTES ROMANESCU CON PASTA Y SETAS  BOQUERONES EN VINAGRE  POSTRE	24	MIÉRCOLES PATATAS A LA MARINERA  ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS Y AVENA  POSTRE	25	JUEVES ENSALADA DE AGUACATE  BESUGO AL HORNO  POSTRE	26	VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA  POSTRE
29	LUNES ZARANGOLLO  FILETE DE TERNERA  POSTRE	30	MARTES TOMATE ALIÑADO  PIZZA CASERA DE VERDURAS  POSTRE						

**LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):**

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- 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.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS. **M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA. **A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- 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, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES. **MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.