

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

VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

MENÚ EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.





hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

3 LUNES DÍA NO LECTIVO	4 MARTES QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS COSTILLAS ASADAS POSTRE	5 MIÉRCOLES TALLARINES DE CALABACÍN CON SETAS LANGOSTINOS A LA PLANCHA POSTRE	6 JUEVES ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE LUBINA EN SALSA MARINERA POSTRE	7 VIERNES ESCAROLA CON GRANADA Y MANGO MUSAKA DE VERDURAS POSTRE
10 LUNES FIDEUÁ DE VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE	11 MARTES COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	12 MIÉRCOLES ENSALADA JAPONESA DE PEPINO Y SÉSAMO PULPO A FEIRA POSTRE	13 JUEVES SETAS SALTEADAS FALAFEL CON SALSA DE TAHINI POSTRE	14 VIERNES QUICHE LORRAINE CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
17 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	18 MARTES ALCACHOFAS AL HORNO ROSADA AL LIMÓN POSTRE	19 MIÉRCOLES TOSTA DE AGUACATE CON ARÁNDANOS Y PISTACHOS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	20 JUEVES ROMANESCU SALTEADA CON PASAS SALMÓN A LA PLANCHA POSTRE	21 VIERNES ENSALADA CÉSAR EMPANADA CASERA DE VERDURAS POSTRE
24 LUNES PATATAS GUIADAS ALBÓNDIGAS DE BERENJENA Y QUESO POSTRE	25 MARTES ACELGAS AL CURRY MEJILLONES EN SALSA POSTRE	26 MIÉRCOLES PASTA AL PESTO RAPE AL HORNO POSTRE	27 JUEVES CHAMPIÑONES SALTEADOS FILETE DE TERNERA POSTRE	28 VIERNES PALOMETA AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS POSTRE

**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.**

