





# 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

1 LUNES	2 MARTES	3 MIÉRCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES
CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS  CARRILLADA DE TERNERA ESTOFADA  POSTRE	CREMA DE LOMBarda  CALAMARES EN SU TINTA  POSTRE	RISOTTO INTEGRAL DE JAMÓN Y TRIGUEROS  GALLO A LA PLANCHA  POSTRE	ENSALADA CAPRESE  ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS  POSTRE	SETAS SALTEADAS  CONEJO GUISADO  POSTRE
8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
FIESTA  POSTRE	ACELGAS A LA ANDALUZA  FILETE DE TERNERA  POSTRE	QUINOA CON VERDURAS  PULPO A LA GALLEGA  POSTRE	COLIFLOR CON CÚRCUMA  TRUCHA AL LIMÓN  POSTRE	BATATA AL HORNO  ALITAS DE POLLO ASADO  POSTRE
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
ALCACHOFAS CONFITADAS  CHULETILLAS DE CORDERO  POSTRE	ROMANESCU ASADO CON FRUTOS SECOS  LENGUADO A LA PLANCHA  POSTRE	CANÓNIGOS CON QUESO FETA Y RABANITOS  SOLOMILLO DE CERDO  POSTRE	FIDEUÁ DE VERDURA  MEJILLONES A LA MARINERA  POSTRE	CHAMPIÑONES RELLENOS  ANCHOAS EN ADOBO  POSTRE

