



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

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Para mayor información contacte con nosotros.

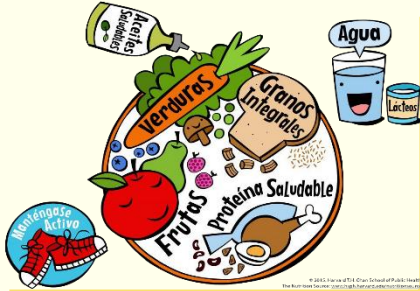
ABRIL 2021

C.E.I.P. LOS JARALES Dieta Baja en Grasas



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

El Plato para Comer Saludable para Niños



6 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATO

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
501	57,3	27,3	17,7	4,7	208	4,6	1144

7 MIÉRCOLES
SOPA DE POLLO CON FIDEOS
CHICKEN SOUP WITH VERMICELLI

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	61,9	49,8	29,2	7,2	235	5,4	396

8 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADASAS CON VERDURAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

HUEVO COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BOILED EGG WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,8	30,9	20,8	3,5	151	8,4	577

9 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ARROZ
GRILLED VEAL FILLET WITH RICE

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87,3	21,2	23,6	6,3	115	4,7	905

12 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA
SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH POTATOES

SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED PINK SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	48	32	25	4	130	4	702

13 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON CHAMPINONES SALTEADOS
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
526	50	26	25	7	232	6	586

14 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED PORK FILLET WITH VEGETABLE

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,3	36,6	16,6	3,4	107	3,8	773

15 JUEVES
PATATAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	77,5	36,2	19,1	5,3	222	6,7	714

16 VIERNES
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA Y POLLO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL AND CHICKEN

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	82,1	33,3	24,9	7,5	1775	6,8	415

19 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	75,4	25,5	27,4	5,2	294	5,6	196

20 MARTES
CODITOS CON TOMATE
ELBOW PASTA WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO
GRILLED CHICKEN FILLET WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	79	30,6	20,7	3,5	91	4,5	275

21 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUIADASAS CON ARROZ
LENTIL STEW WITH RICE

BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS
STEAMED COD WITH PEPPER

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	98	45,6	10,7	1,5	115	6,9	548

22 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
727	87,2	20,8	32,3	7,4	95	4,8	738

23 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

HUEVO COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Y ZANAHORIA
BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	90	47	20	6	227	7	907

26 LUNES
ESPAQUETIS REHOGADOS CON ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OREGANO

PESCADILLA AL VAPOR CON GUIANTES SALTEADOS
STEAMED YOUNGHAKA WITH SAUTÉED PEAS

PAN BREAD
PIÑA AL NATURAL PINNEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
644	78	37	20	6	208	4	109

27 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	67	21	21	4	175	7	715

28 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO
GRILLED VEAL FILLET WITH SEASONED TOMATO

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	75	23	24	7	258	6	196

29 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA Y POLLO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL AND CHICKEN

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATO

PAN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	65	31	26	6	227	4	108

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA