



# 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

"Estos menús, a excepción de lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, 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 Alérgicos Lácteos

El Plato para Comer Saludable para Niños



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



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

ROTI DE PAVO EN SALSA CON PATATA  
AL VAPOR  
ROAST TURKEY IN SAUCE 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 PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO  
MINCE SOUP: VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
BREADED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

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

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POTATO OMELETTE 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

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ  
MEATBALLS IN SAUCE 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 EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
PINK SALMON IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR  
PEACH IN SYRUP

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 CHORIZO  
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS  
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 SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
PORK FILLETS IN SAUCE 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 CALAMARES  
POTATO STEW WITH CALAMARI

POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

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 COCIDO CON FIDEOS  
VERMICELLI SOUP

GARBANOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

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 SALTEADO CON PATATA  
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
BREADED CALAMARI 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 A LA NAPOLITANA  
NAPOLITAN ELBOW PASTA

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE  
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED 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)
631	79	30,6	20,7	3,5	91	4,5	275

**21 MIÉRCOLES**  
LENTEJAS GUIADASAS CON ARROZ  
LENTIL STEW WITH RICE

BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS  
RIOJANA'S STYLE 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

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

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**  
PAELLA DE MARISCOS  
SEAFOOD PAELLA

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
PORK LEAN IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

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**  
ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO  
SSUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

PESCADILLA EN SALSA CON GUIANTES SALTEADOS  
YOUNGHAKE IN SAUCE 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 DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
POTATO AND COURGETTE 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 Y YORK  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND BOILED HAM

FILETE RUSO CON TOMATE ALIÑADO  
HAMBURGER 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

GARBANOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO  
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

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

CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

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