



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 altramuces, cacahuets y frutos secos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja."
Para mayor información contacte con nosotros.

ABRIL 2021

C.E.I.P. LOS JARALES Alérgicos Leguminosas

El Plato para Comer Saludable para Niños



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



6 MARTES
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
SAUTÉED RICE WITH MUSHROOMS

FILETE DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS
CHICKEN FILLET WITH MASHED 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

YOGUR
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
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED 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

FILETE RUSO CON ARROZ
HAMBURGER 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
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE

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
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
CHEESE 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 ZANAHORIA
PORK FILLETS IN SAUCE WITH CARROTS

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

FLAN
CARAMEL CUSTARD

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 CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO Y TOCINO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN AND FAT

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 Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES 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 CHAMPIÑONES
CHICKEN IN SAUCE WITH 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)
631	79	30,6	20,7	3,5	91	4,5	275

21 MIÉRCOLES
PATATAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROT

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

FILETE RUSO 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 ZANAHORIA
PORK LEAN IN SAUCE WITH CARROT

PAN BREAD
YOGUR
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
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHEMEL Y BEICÓN
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

PESCADILLA EN SALSA CON CHAMPIÑONES
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH MUSHROOMS

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
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED 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
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

LASAÑA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO
VEAL LASAGNE 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 FIDEOS
VERMICELLI SOUP

ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO Y TOCINO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN AND FAT

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 CON QUESO
COURGETTE CREAM WITH CHEESE

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

PAN BREAD
YOGUR
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