



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 pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos,
mostaza y soja.”

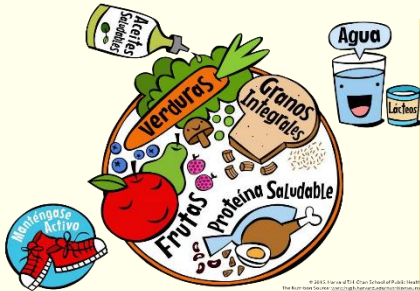
Para mayor información contacte con nosotros.

ABRIL 2021

C.E.I.P. LOS JARALES Menú Musulmán

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 PURÉ DE PATATAS
ROAST TURKEY IN SAUCE 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
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS 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 SALTEADO 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 GUISADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPINONES 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
HAMBURGUESA CON VERDURAS
HAMBURGER 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 GUISADAS 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 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)
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 BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED CALAMARI AND COD 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 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 GUISADAS 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 KÉCHUP 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
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS
PLAIN OMELETTE WITH VEGETABLE

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
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE
PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES 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 GUISADAS 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
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
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 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 CON QUESO
COURGETTE CREAM WITH CHEESE
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