



# 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 pescado, moluscos y crustáceos, pueden contener los siguientes alérgenos:  
**Gluten, lácteos, huevo, 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 Pescado y Marisco

El Plato para Comer Saludable para Niños



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



**6 MARTES**  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHERIA  
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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA  
PORK CHOP 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 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)
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

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
HAMBURGER 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 CHORIZO  
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

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 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 GUISADAS CON ZANAHERIA  
POTATO STEW WITH CARROTS

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

GARBANOS CON REPOLLO, ZANAHERIA, 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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
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 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

TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS  
PLAIN OMELETTE 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**  
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS  
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
PORK LEAN IN SAUCE 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 BECHAMEL Y BEICÓN  
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS  
GRILLED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED PEAS

PAN BREAD  
PIÑA AL NATURAL PINEAPPLE

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 Y YORK  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND BOILED HAM

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

GARBANOS CON REPOLLO, ZANAHERIA, 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 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