



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.

C.E.I.P. LOS JARALES

MAYO 2022

Intolerante Garbanzo, Lentejas, Guisantes y Judías verdes

HAZ EJERCICIO
COME VARIADO

(No te olvides de Frutas,
Verduras, Legumbres y
Cereales integrales)

BEBE AGUA

3 MARTES
FIESTA DAY-OFF
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

4 MIÉRCOLES
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

5 JUEVES
SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS BATTERED HAKE WITH FRENCH FRIES
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

6 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 MARTES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

11 MIÉRCOLES
SOPA DE FIDEOS VERMICELLI SOUP
ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

12 JUEVES
ARROZ A LA MILANESE CON YORK Y QUESO MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM AND CHEESE
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 VIERNES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 MARTES
CODITOS A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

18 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

19 JUEVES
CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 MARTES
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

25 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

26 JUEVES
PATATAS A LA RIOJANA RIOJANA STYLE POTATOES
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MERLUZA AL PIL-PIL CON ZANAHORIA SALTEADA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

31 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA
GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE
ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
Raciones establecidas según IDR para niños 6-9 años. (Moreiras y col. 2018)
Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: Albaricoque, Breva, Cereza, Ciruela, Grosella, Frambuesa, Fresa y Fresón, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Naranja, Níspero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS MAYO: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Cebolleta, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lechuga, Nabo, Patata, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria



\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

\* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración