



# 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

GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, "ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,  
SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."



**SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.**  
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JUNIO 2022

## C.E.I.P. LOS JARALES

\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

### DIETA MEDITERRÁNEA



**6 LUNES**  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT  
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANZANA GOLDEN  
GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152

**7 MARTES**  
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS  
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES  
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PISTO  
HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE  
**PAN**  
BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

**8 MIÉRCOLES**  
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADASAS CON HORTALIZAS  
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE  
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**PAN**  
BREAD  
CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	86,2	26,2	21,3	4,9	271	8,4	1619

**9 JUEVES**  
CREMA DE CALABAZA  
PUMPKIN CREAM  
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO  
PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES  
**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)
683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185

**10 VIERNES**  
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
SALMÓN AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN**  
BREAD  
PERA  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	93,1	22,7	26,5	4,3	252	6	859

**13 LUNES**  
ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO  
MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE  
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS  
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS  
**PAN**  
BREAD  
NECTARINA  
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
629	87,4	28,1	17,9	4,3	284	8	245

**14 MARTES**  
BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON  
SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD  
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

**15 MIÉRCOLES**  
GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON HORTALIZAS  
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE  
POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES  
CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS  
**PAN**  
BREAD  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

**16 JUEVES**  
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS  
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES  
PALOMETA A LA ROMANA CON PISTO  
BATTERED POMFRET WITH RATATOUILLE  
**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANZANA ROYAL GALA  
ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	78,1	25,9	23,4	4,6	172	6,2	906

**17 VIERNES**  
PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE  
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES  
**PAN**  
BREAD  
PERA  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	93,1	21,3	23,9	6,3	293	10,8	1089

**20 LUNES**  
MENESTRA DE VERDURAS  
VEGETABLE STEW  
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

**21 MARTES**  
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADASAS CON ZANAHORIA  
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT  
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**PAN**  
BREAD  
CIRUELA  
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156

**22 MIÉRCOLES**  
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS  
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ BLANCO  
PORK LOIN IN SAUCE WITH WHITE RICE  
**PAN**  
BREAD  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
685	89,2	26,9	23,8	5,8	272	6	836

**23 JUEVES**  
PAELLA DE POLLO Y VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA  
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
HAM OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANZANA GOLDEN  
GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	92,7	26	25,1	5,1	193	7,2	890

**24 VIERNES**  
PURÉ DE CALABAZA  
PUMPKIN PUREE  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
BOILED HAM AND CHEESE PIZZA  
HELADO DE FRESA  
STRAWBERRY ICE-CREAM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	83,5	19,5	25,7	11,2	398	7	1368

- 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 JUNIO:** Albaricoque, Brevia, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Nectarina, Naranja, Nispero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía  
**VERDURAS JUNIO:** Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Lechuga, Patata, Pepino, 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



# hotelma

## MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

### CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

6	LUNES	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS BACALAO EN ACEITE POSTRE	7	MARTES	BROCOLI AL VAPOR FILETE DE POLLO POSTRE	8	MIÉRCOLES	SALMOREJO TEMPURA DE VERDURAS POSTRE	9	JUEVES	BROCOLI AL VAPOR FILETE DE POLLO POSTRE	10	VIERNES	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS BACALAO EN ACEITE POSTRE
13	LUNES	ESPINACAS SALTEADAS CON FRUTOS SECOS COSTILLAS AL HORNO POSTRE	14	MARTES	GAZPACHO TOSTA DE AGUACATE POSTRE	15	MIÉRCOLES	ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA POSTRE	16	JUEVES	PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA POSTRE	17	VIERNES	ZARANGOLLO EMPANADILLAS AL HORNO DE PISTO POSTRE
20	LUNES	ENSALADA DE ARROZ SARDINILLAS POSTRE	21	MARTES	JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA POSTRE	22	MIÉRCOLES	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA BOQUERONES REBOZADOS POSTRE	23	JUEVES	ESCALIBADA CROQUETAS CASERAS POSTRE	24	VIERNES	ENSALADA VARIADA DORADA AL HORNO POSTRE

### MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

1	MIÉRCOLES	PURE DE VERDURAS  ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S y SU  PAN ADO: G PERA	2	JUEVES	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	3	VIERNES	CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H  MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS  PAN INTEGRAL ADO: G PLATANO						
6	LUNES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, L, H, P, M, CR y S  PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA GOLDEN	7	MARTES	ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS ADO: H, M, CR, P, FS y L  MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ADO: P, G, S y MS  PAN ADO: G PLATANO	8	MIÉRCOLES	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G  TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H y L  PAN ADO: G CIRUELA (+ v. de leche opcional) ADO: L	9	JUEVES	CREMA DE CALABAZA  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATA DADO  PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	10	VIERNES	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H  SALMÓN AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P  PAN ADO: G PERA
13	LUNES	ARROZ A LA MILANESA CON GUISANTES, YORK Y QUESO ADO: S y L  PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P, G, S y MS  PAN ADO: G NECTARINA	14	MARTES	BROCOLI SALTEADO CON BEICON  TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H  PAN INTEGRAL ADO: G PLATANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	15	MIÉRCOLES	GARBANZOS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON HORTALIZAS  POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES ADO: H y SU  PAN ADO: G CIRUELA YOGUR ADO: L	16	JUEVES	ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: G, H, CR, P, FS y L PALOMETA A LA ROMANA CON PISTO ADO: P, H, G, S y MS  PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA ROYAL GALA	17	VIERNES	PURÉ DE VERDURAS  HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU  PAN INTEGRAL ADO: G PERA
20	LUNES	MENESTRA DE VERDURAS  CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, L, H y S  PAN INTEGRAL ADO: G PLATANO	21	MARTES	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON ZANAHORIA ADO: G  MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: P, H, G, S y MS  PAN ADO: G CIRUELA	22	MIÉRCOLES	ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS ADO: H, CR, P, FS y L  SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ BLANCO  PAN ADO: G NECTARINA	23	JUEVES	PAELLA DE POLLO Y VERDURAS  TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H y S  PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA GOLDEN	24	VIERNES	PURÉ DE CALABAZA  PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO ADO: G, L, H, P, S, MS y SU  HELADO DE FRESA ADO: L

### LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
- Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos.
- H.** Huevos y productos a base de huevo.
- P.** Pescado y productos a base de pescado.
- Ca.** Cacahuetses y productos a base de cacahuetses.
- S.** Soja y productos a base de soja.
- L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa).
- Fs.** Frutos de cáscara: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfoncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.
- A.** Apio y productos derivados.
- Ms.** Mostaza y productos derivados.
- Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
- Su.** Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
- Al.** Altramuces y productos a base de altramuces.
- M.** Moluscos y productos a base de moluscos.