



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

JUNIO 2022

C.E.I.P. LOS JARALES
Celíaco

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

2 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

3 VIERNES
PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE CORN PASTA
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

6 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE

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

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ** GUIADAS 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

9 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

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 DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

13 LUNES
ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO
MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE
PESCADILLA AL VAPOR CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
STEAMED YOUNGHAKA WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

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 DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

16 JUEVES
ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
PALOMETA A LA PLANCHA CON PISTO
GRILLED POMFRET WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
FILETE RUSO CON KÉTBUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

20 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ** GUIADAS CON ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
CIRUELA
PLUM

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 DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

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 DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE

24 VIERNES
PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PURÉE
PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE HOMEMADE PANINI
HELADO DE FRESA
STRAWBERRY ICE-CREAM

- 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

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS JUNIO: Albaricoque, Brevé, 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