



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



\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

JUNIO 2022

C.E.I.P. LOS JARALES
Alérgicos Frutos Secos

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD PERA PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 BREAD YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

3 VIERNES
CODITOS A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 MARTES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG
MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE CON PISTO
HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD PLÁTANO BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 BREAD CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\* PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS DADO
PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
SALMÓN AL HORNO EN SALSAS DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD PERA PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
ARROZ A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO
MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE
PESCADILLA EN SALSAS VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN BREAD NECTARINA NECTARINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
POLLO EN SALSAS PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN BREAD YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
PALOMETA A LA ROMANA CON PISTO
BATTERED PUMFRET WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN BREAD PERA PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 MIÉRCOLES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO
POTATO SALAD WITH BOILED EGG
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS CON ARROZ BLANCO
PORK LOIN IN SAUCE WITH WHITE RICE
PAN BREAD YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 VIERNES
PURÉ DE CALABAZA
PUMPKIN PURÉE
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE PIZZA
HELADO DE FRESA
STRAWBERRY ICE-CREAM
Nutritional table with 8 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 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

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



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