



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."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JUNIO 2022

C.E.I.P. LOS JARALES

Intolerante Garbanzos, Lentejas, Guisantes y Judías verdes

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
PURE DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA 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
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
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
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
MERLUZA EN SALSA 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
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
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 SALSA 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 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM AND CHEESE
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD
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
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROT
POLLO EN SALSA 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, 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP 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
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
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
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
MERLUZA ONLY 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 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 JUEVES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
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.