



hotelma

Europolis 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 APIO, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, SÉSAMO,
FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



FEBRERO 2023

C.E.I.P. LOS JARALES Alérgico Apio

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA



6 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	89,5	23,7	19,7	3,5	262	8,6	270

7 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES
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)
719	90,7	25,2	27,7	6,7	345	6,8	1775

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323

9 JUEVES
ESPIRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SPIRAL PASTA IN WHITE SAUCE WITH BACON
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

10 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO
PORK FILLET IN CARROT 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)
684	87,7	25,6	25,1	6,1	360	11,1	1069

13 LUNES
SOPA DE FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO (SIN APIO)
VERMICELLI SOUP WITH CHICKEN AND BOILED EGG
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
HAM CROQUETTES AND PATTY 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)
707	91,4	24,9	26,1	6,5	206	5,5	1182

14 MARTES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
HAKE IN GARLIC SAUCE WITH RICE, TOMATO, CARROT AND OLIVES SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	85,2	23,4	24,3	4,1	320	10	1591

15 MIÉRCOLES
PAELLA DE VERDURAS Y CALAMARES
VEGETABLE PAELLA AND CALAMARI
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	88,4	24,9	23,9	4,6	252	9,5	997

16 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA DE TERNERA CON KÉCHUP Y ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
HAMBURGER WITH KETCHUP AND TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
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)
660	81,2	23,4	26,3	7,4	394	11,9	1627

17 VIERNES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH POTATO AND CARROT
SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ANDALUSIAN STYLE SARDINES WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
671	75,5	34,7	20,1	4,1	191	9,3	759

20 LUNES
CODITOS EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y PATATAS FRITAS
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS AND FRENCH FRIES
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)
671	83,7	20,8	27,5	6,3	293	9	279

21 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE STEW
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH CARROT AND WHOLE-GRAIN RICE
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)
666	87,8	25,2	23,1	5	307	13,6	2115

22 MIÉRCOLES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROT
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y VERDURITAS AL VAPOR
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND STEAMED VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	85,9	25	27,4	4,7	379	10,7	2294

23 JUEVES
MENÚ REGIONAL: COMUNIDAD DE MADRID
SOPA DE FIDEOS (SIN APIO) VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PASTELITO CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	98,2	28,4	27,7	9,3	149	5,4	114

24 VIERNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF

27 LUNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF

28 MARTES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
TUNA CANNELONI WITH WHITE SAUCE
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)
685	94,6	25,4	19,2	3,9	405	6,1	1621

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:
FRUTAS FEBRERO:
Limón, Chirimoya, Kiwi, Manzana, Mandarina, Naranja, Pomelo, Piña y Plátano
VERDURAS FEBRERO: Alcachofa, Acelgas, Apio, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Coliflor, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lombarda, Lechuga, Pimiento, Puerro, Remolacha, Repollo y Zanahoria

- 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



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.