



hotelma

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



PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

FEBRERO 2023
C.E.I.P. LOS JARALES
Alérgicos Huevo y Lácteos

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA



6 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUI SADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 JUEVES
PASTA DE MAÍZ REHOGADA CON BEICON Y ORÉGANO
SAUTÉED CORN PASTA WITH BACON AND OREGANO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE 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

10 VIERNES
PÚRE DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN
BREAD
YOGUR DE SOJA
SOJA YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS DE ARROZ Y POLLO
MINCESOUP WITH RICE VERMICELLI AND CHICKEN
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PORK CHOP 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

14 MARTES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE Y ZANAHORIA
HAKE IN GARLIC SAUCE WITH RICE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

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

17 VIERNES
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS 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
BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 LUNES
PASTA DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE
CORN PASTA IN TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES Y PATATAS FRITAS
CHICKEN FILLET WITH MUSHROOMS AND FRENCH FRIES
PAN
BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

22 MIÉRCOLES
PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROT
SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS AL VAPOR
ROAST SALMON WITH STEAMED VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 JUEVES
MENÚ REGIONAL: COMUNIDAD DE MADRID
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE 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
BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 VIERNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF
Illustration of a broccoli character with a red headband and a smiling face.

27 LUNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF
Illustration of a smiling orange character with arms and legs, wearing a green headband.

28 MARTES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR DE SOJA
SOJA YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

