



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



PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

**C.E.I.P. LOS JARALES**

**FEBRERO 2023**

**Alérgicos Huevo, Lácteos y Frutos secos**

\* 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

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

**FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

**PAN 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 \* 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**

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**  
**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

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 BREAD**  
**YOGUR DE SOJA**  
 SOJA 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 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

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 Y ZANAHORIA**  
 HAKE IN GARLIC SAUCE WITH RICE, TOMATO AND CARROT

**PAN BREAD**  
**PERA**  
 PEAR

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 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 DE SOJA**  
 SOJA 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 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**

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**  
**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

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 BREAD**  
**PLÁTANO BANANA**

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 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

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 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**

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

**POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR DE SOJA**  
 SOJA 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.