



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 LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, 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 Lácteos

* 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 GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

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

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUI SADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

9 JUEVES
ESPIRALES REHOGADAS CON BEICON Y ORÉGANO SAUTEED SPIRAL 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

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

13 LUNES
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO MINCESOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG
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

14 MARTES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS SAUTEED 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

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 SAUTEED CARROT AND MUSHROOMS
PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

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

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

20 LUNES
CODITOS EN SALSA DE TOMATE ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y PATATAS FRITAS SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS AND FRENCH FRIES
PAN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

21 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA SAUTEED 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

22 MIÉRCOLES
PATATAS GUI SADAS 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

23 JUEVES
MENÚ REGIONAL: COMUNIDAD DE MADRID
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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

24 VIERNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF
Illustration of a broccoli character.

27 LUNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF
Illustration of a pumpkin character.

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

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
Illustration of an apple character and a glass of milk.

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.