



# 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 PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
GLUTEN, LÁCTEOS, 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

## Menú musulmán

\* 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  
SPIRAL PASTA IN WHITE SAUCE  
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  
HAMBURGUESA CON PATATAS DADO  
HAMBURGER 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 PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO  
MINCESOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG  
CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
COD 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  
POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL  
CHICKEN 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 COCIDO CON FIDEOS  
VERMICELLI SOUP  
GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO  
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN  
**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.