



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 ALÉRGICOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS,
MOSTAZA Y SOJA."
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2023

C.E.I.P. LOS JARALES

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MARZO: LIMÓN, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PIÑA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS MARZO: ALCACHOFA, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, GUISANTES, HABAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, LOMBARDA, NABO, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, REPOLLO Y ZANAHORIA



1 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	76,6	28,8	19,6	4,3	206	9,3	444

2 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS DADO
ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	55,6	35,5	33,5	9,3	265	3,9	84

3 VIERNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 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)
539	63,8	29,5	16,4	3,8	181	3,5	132

6 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON NATA Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH CREAM AND BACON
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
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)
725	92,8	33,4	23,1	6,5	225	2,6	80,4

7 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE 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)
685	71,6	32,7	24,1	5,4	219	9,3	734

8 MIÉRCOLES
BRÓCOLI CON BECHAMEL GRATINADO CON QUESO
BROCCOLI IN WITH SAUCE WITH GRATED CHEESE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ INTEGRAL
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH 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)
595	58,4	30,5	24,5	9	184	4,7	389

9 JUEVES
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 MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	90,3	25	22,5	5,4	239	9,8	1133

10 VIERNES
ARROZ A BANDA
SEAFOOD RICE
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
677	91,2	28,3	20,7	3,5	157	2,7	108

13 LUNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
543	54,3	21,1	25,4	6	321	7,1	1193

14 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	83,5	26,5	24,3	4,9	256	8,4	1602

15 MIÉRCOLES
PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA
RIOJANA STYLE POTATO STEW
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
TUNA CANNELLONI WITH WHITE SAUCE
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)
646	60,7	24,4	31,7	10,2	188	3,7	390

16 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ SALTEADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE
PAN BREAD YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	74,6	33,2	28,1	10,1	265	4,4	96,1

17 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
MERLUZA A LA ROMANA CON PARRILLADA DE VERDURAS
BATTERED HAKE WITH GRILLED VEGETABLES
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)
724	105	25,8	20,1	3,5	107	4,3	818

20 LUNES
DÍA FESTIVO
DAY-OFF

21 MARTES
SOPA DE VERDURAS Y POLLO CON ESTRELLITAS
VEGETABLE AND CHICKEN SOUP WITH STAR PASTA
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
702	94	23,9	24,9	6,2	195	5,3	1019

22 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACELTUNAS
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SALAD
PAN BREAD MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* MANDARINE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	86,9	24,8	26,2	4,8	276	8,4	1315

23 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH DICED POTATOES
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)
742	40,5	36,9	46,1	15,2	107	5,4	480

24 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	84,8	41,9	21,6	5	357	7,9	667

27 LUNES
CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN
ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE WITH TUNA
TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BOILED HAM OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
705	89,6	24,8	26	4,7	104	5,1	508

28 MARTES
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 PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	88,2	25,1	22,5	5,1	298	9,5	1129

29 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS
BREADED PORK FILLET 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)
699	95,2	26,7	22,7	5,1	207	9,7	972

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: EE.UU.
PATATAS AL HORNO CON BEICON GRATINADAS CON QUESO
ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA AMERICANA
HAMBURGER WITH AMERICAN SALAD
PAN BREAD PASTELITO CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81,4	22	26,6	8,8	298	12,3	730

31 VIERNES
NO LECTIVO
DAY-OFF

¡¡¡FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA!!!

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.



MENÚ GENERAL:
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN
OBLIGATORIA
Reglamento (UE) N° 1169/2011

hotelma
MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS
LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD
INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.

- NUESTROS MENÚS ESTÁN 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

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL



6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
ACELGAS REHOGADAS	SOPA JULIANA	PASTA INTEGRAL SALTEADA CON VERDURAS	SOPA MINISTRONE	LUBINA AL HORNO	PATATAS A LA IMPORTANCIA	BERENJENA EN TEMPURA	ROSA DA A LA PLANCHA	ENSALADA GRIEGA	CHULETILLA DE CORDERO
FILETE DE TERNERA	PECHUGA DE PAVO	LUBINA AL HORNO	BERENJENA EN TEMPURA	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	EMSPANADA CASERA	POSTRE
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
13	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR REBOZADA	SOPA DE FIDEOS	COLIFLOR REBOZADA	CABALLA EN ESCABECHE	MEJILLONES A LA MARINERA	CHULETA DE CERDO	HUEVO FRITO	ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS	POSTRE
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
FESTIVO	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE AGUACATE	FESTIVO	POLLO EMPANADO	LOMITOS DE VENTRESCA	QUICHE DE BEICON Y CHAMPIÑONES	ESTOFADO DE TERNERA	POSTRE
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
BROCOLI AL VAPOR	ENSALADA DE LA HUERTA	BROCOLI AL VAPOR	ENSALADA DE LA HUERTA	CONEJO AL AJILLO	TOSTA DE QUESO DE CABRA CON NUECES Y MEMBRILLO	BONITO ENCEBOLLADO	CALDO DE VERDURAS	PULPO A FEIRA	DÍA NO LECTIVO
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G. CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPelta, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
 CR. CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
 H. HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
 P. PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
 CA. CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
 S. SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
 L. LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
 FS. FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFONCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
 A. APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
 MS. MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
 SE. GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
 SU. DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
 AL. ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
 M. MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.