



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

"ESTOS MENÚ A EXCEPCIÓN DE LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MARZO 2023

C.E.I.P. LOS JARALES

Menú especial: NO Fructosa, lactosa, girasol, cacao y maíz. No producto procesados

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



6 LUNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO

BACALAO AL VAPOR CON PATATAS
STEAMED COD WITH POTATOES

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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 GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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 AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROTS

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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 SALTEADO CON CHAMPIÑONES
SAUTÉED RICE WITH MUSHROOMS

SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH RICE

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
GRILLED PLAIN OMELETTE AND LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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 GUIADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROTS

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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 REHOGADAS CON PATATAS
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

POLLO EN SALSA CON CALABACÍN SALTEADO
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED COURGETTE

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 TOMATE
WITH RICE WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES SALTEADOS
GRILLED HAKE WITH SAUTÉED PEAS

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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 ESTRELLITAS
SOUP WITH STAR PASTA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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 GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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

ESCALOPINES DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED PORK FILLET WITH STEAMED POTATOES

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
STEAMED YOUNGHAKA WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN
PASTA SALAD WITH TUNA

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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 FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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 A LA PLANCHA CON ARROZ
GRILLED PORK FILLET WITH RICE

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 ESPECIADAS
SPICY ROAST POTATOES

FILETE DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO
CHICKEN FILLET WITH SEASONED TOMATO

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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



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.

