



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



\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2023

## C.E.I.P. LOS JARALES

### Alérgico Huevo, Lácteos y Frutos secos

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 \* GUIADAS CON HORTALIZAS  
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
HAMBURGER 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  
**CHULETA DE CERDO CON PATATAS DADO**  
PORK CHOP 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 DE MAÍZ CON Salsa de TOMATE  
CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE  
**PESCADILLA EN Salsa VERDE CON GUISANTES 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)
539	63,8	29,5	16,4	3,8	181	3,5	132

**6 LUNES**  
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y ORÉGANO  
SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND BACON  
**BACALAO EN Salsa DE TOMATE CON PISTO**  
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD  
YOGUR DE SOJA SOYA 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 GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO  
WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO  
**FILETE RUSO 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)
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 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 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  
MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
ROAST SALMON WITH 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  
**FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD  
MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE

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  
**BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
STEAMED COD WITH 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 GUIADAS A LA RIOJANA  
RIOJANA STYLE POTATO STEW  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

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 DE SOJA SOYA 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  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE  
**MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
GRILLED 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 CON FIDEOS DE ARROZ  
VEGETABLE SOUP WITH RICE VERMICELLI  
**POLLO EN Salsa CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
CHICKEN IN SAUCE 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 GUIADAS CON HORTALIZAS  
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD  
MANDARINA TANGERINE

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 DE SOJA SOYA 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**  
PASTA DE MAÍZ CON Salsa DE TOMATE Y ATÚN  
CORN PASTA IN TOMATO SAUCE WITH TUNA  
**FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
CHICKEN FILLET 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)
705	89,6	24,8	26	4,7	104	5,1	508

**28 MARTES**  
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  
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 A LA PLANCHA 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 ESPECIADAS SPICY ROAST POTATOES  
**HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD  
GELATINA 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

¡¡¡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.

