



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 ,PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, 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

Alérgico Huevo y Pescado blanco

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



\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA



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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

2 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
POLLO EN SALSA CON PATATAS DADO CHICKEN IN SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN BREAD MANDARINA TANGERINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

3 VIERNES
MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
CHULETA DE CERDO CON GUISANTES SALTEADOS PORK CHOP WITH SAUTÉED PEAS
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\* PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

6 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON NATA Y BEICON CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH CREAM AND BACON
FILETE DE POLLO CON PISTO CHICKEN FILLET WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\* ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD PERA PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\* GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
SARDINAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA GRILLED SARDINES WITH LETTUCE, CARROT AND BEETROOT
SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
ESCALOPINES DE CERDO CON PARRILLADA DE VERDURAS PORK FILLET WITH GRILLED VEGETABLES
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 LUNES
DÍA FESTIVO DAY-OFF
Illustration of a boy with a shopping cart

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\* MANDARINE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON VERDURAS SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA ANDALUSIAN STYLE SARDINES WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD YOGUR YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 LUNES
PASTA DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE CORN PASTA IN TOMATO SAUCE
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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\* GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 DE LECHUGA Y TOMATE HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD GELATINA JELLY FRUIT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

31 VIERNES
NO LECTIVO DAY-OFF
Illustration of children
¡¡¡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.

