



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

MARZO 2023

C.E.I.P. LOS JARALES Alérgicos Lácteos

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



6 LUNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR DE SOJA
SOJA 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
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 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
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 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
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
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 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
SOJA 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 CON ESTRELLITAS
VEGETABLE AND CHICKEN SOUP WITH STAR PASTA
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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
POTATO OMELETTE 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
SOJA 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
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
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 ESPECIADAS
SPICY ROAST POTATOES
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA AMERICANA
HAMBURGER WITH AMERICAN 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.

