



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 ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, 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
Alérgico Lentejas, garbanzos, judías verdes y guisantes

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 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
Nutritional 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 JUEVES
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP
ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN
BREAD
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

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

14 MARTES
MACARRONES REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO
SAUTEED MACARONI WITH OLIVE OIL AND OREGANO
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
Nutritional 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
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
TUNA CANNELLONI WITH WHITE SAUCE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 JUEVES
VERDURA SALTEADA CON YORK
SAUTEED VEGETABLE WITH BOILED HAM
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ SALTEADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH SAUTEED RICE
PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO
GRILLED HAKE WITH SAUTEED COURGETTE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional 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 ESTRELLITAS
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
Nutritional 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
SALAD
PAN
BREAD
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
MANDARINE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Nutritional 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 VIERNES
PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS
POTATO STEW 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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

28 MARTES
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP
ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN
BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
Nutritional 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 AMERICANA
HAMBURGER WITH AMERICAN SALAD
PAN
BREAD
PASTELITO CAKE
Nutritional 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.

