



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 PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.*
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2023

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

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
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
CHEESE OMELETTE 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
CHULETA DE CERDO CON PATATAS DADO PORK CHOP WITH DICE POTATOES
PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

3 VIERNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
HAMBURGUESA CON GUISANTES SALTEADOS HAMBURGER 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 A LA CARBONARA CON NATA Y BEICON 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POTATO OMELETTE 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 SALSAS 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 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
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ HAMBURGER 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
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)
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
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
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 SALSAS 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 Y HUEVO COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
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 pulling a cart of vegetables

21 MARTES
SOPA DE VERDURAS Y POLLO CON ESTRELLITAS VEGETABLE AND CHICKEN SOUP WITH STAR PASTA
POLLO EN SALSAS 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POTATO OMELETTE 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 SALSAS 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
SAN JACOBO CASERO CON PARRILLADA DE VERDURAS BREADED BOILED HAM AND CHEESE WITH GRILLED VEGETABLES
PAN BREAD
YOGUR YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 LUNES
CODITOS CON SALSAS DE TOMATE ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE
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)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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
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
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
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.

