



hotelma

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

Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN



ABRIL 2024
LOS JARALES
Celíacos

LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



2 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO
SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE
POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
GRILLED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE

3 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* \* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE CABBALSA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN
SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

4 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ
INTEGRAL
PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

5 VIERNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADO CON BEICON
SAUTEED CORN SPAGHETTI WITH BACON
MERLUZA AL VAPOR CON PISTO
STEAMED HAKE WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE
SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON
HORTALIZAS
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

10 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
SALMÓN A LA PLANCHA CON MAYONESA Y ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
GRILLED SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE,
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

11 JUEVES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
CORN 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR YOGHURT

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
FILETE RUSO CON ARROZ
HAMBURGER WITH RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

15 LUNES
GUIASANTES SALTEADOS
SAUTEED PEAS
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE

16 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* \* GUIADAS CON PATATA Y
ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
HUEVO REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE
LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE,
CORN AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

17 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

18 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON QUESO
NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH CHEESE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CORN
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

19 VIERNES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
POLLO ASADO EN SALSA PEPI TORIA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROTS SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

22 LUNES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND
TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

23 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON
CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE,
TOMATO AND CARROT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR YOGHURT

24 MIÉRCOLES
ARROZ A LA MILANESA CON QUESO
MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CORN AND OLIVES
SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

25 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT
SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON KÉTCHUP Y
PATATAS FRITAS
VIENNA TURKEY SAUSAGES WITH KETCHUP AND FRENCH
FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

26 VIERNES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
CORN 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) \*
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

29 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON
SAUTEED BROCCOLI WITH BACON
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

30 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE
PATATA CON YORK Y MAYONESA
GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE
GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON
CHAMPIÑONES SALTEADOS
GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTEED
MUSHROOMS
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA JELLY FRUIT

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN
EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:
FRUTAS ABRIL: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA,
FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA,
PLÁTANO Y POMELO.
VERDURAS ABRIL: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI,
CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI,
HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RABANO, TOMATE Y
ZANAHORIA

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO
RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)
VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA

\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

