



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

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES

ALÉRGICO LTP\*, CACAHUETES Y MELOCOTÓN Y SIMILARES
(NECTARINA, CEREZA, CIRUELA, ALBARICOQUE Y PARAGUAYA)

HIDRÁTATE: BEBER AGUA ES



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUI SANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, 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.

FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO



6 LUNES
FESTIVO LOCAL
DAY- OFF
Illustration of water bottles and a water drop character.

7 MARTES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

8 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE
ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

9 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN INTEGRAL
MANDARINA
TANGERINE

10 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSAS DE ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL
PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANDARINA
YOGUR
YOGHURT

13 LUNES
MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

14 MARTES
PURÉ DE ZANAHORIA
CARROTS PUREE
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
PERA
PEAR

15 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS
STAR SOUP
CORDON BLEU DE POLLO CON RODAJAS DE TOMATE PELADO
CHICKEN BLUE CORD WITH SLICES OF TOMATO
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

16 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUI SADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE Y MANZANA
POTATO OMELETTE WITH TOMATO AND APPLE SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

17 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTEED RICE WITH VEGETABLE
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH CARROT AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

20 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, Y YORK
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND BOILED HAM
TORTILLA FRANCESA CON PATATAS AL VAPOR
PLAIN OMELETTE WITH STEAMED POTATOES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS\* GUI SADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
ORLY STYLE HAKE WITH TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

22 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

23 JUEVES
PATATAS GUI SADAS CON CHORIZO
POTATO STEW WITH CHORIZO
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BREADED PORK FILLETS WITH CUCUMBER AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

24 VIERNES
PURÉ DE PATATAS
POTATOES PUREE
FILETE RUSO CON RODAJAS DE TOMATE PELADO
HAMBURGER WITH SLICES OF TOMATO
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

27 LUNES
CREMA DE ZANAHORIA
CARROTS CREAM
SALMÓN A LA PLANCHAS CON ENSALADA DE REMOLACHA Y TOMATE
GRILLED SALMON WITH BEETROOT AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

28 MARTES
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS
VIENNA SAUSAGES WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

29 MIÉRCOLES
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS\* CON HORTALIZAS Y ATÚN
WHITE BEANS SALAD WITH VEGETABLE AND TUNA
TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN SALTEADO
POTATO OMELETTE WITH SAUTEED COURGETTE
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

30 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KÉTSCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

31 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: MARRUECOS
GARBANZOS SALTEADOS AL ESTILO MARROQUÍ
MOROCCO STYLE SAUTEED CHICKPEA STEW
TAJINE DE POLLO CON CUSCUS
CHICKEN STEW WITH COUS COUS
PAN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT

\* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN