



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, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA,
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

HIDRÁTATE: BEBER AGUA ES

FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO



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.

6 LUNES
FESTIVO LOCAL
DAY- OFF
Illustration of water bottles

7 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
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 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 SALSA DE TOMATE
Y PISTO
ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

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 INTEGRAL
MANDARINA
TANGERINE

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

13 LUNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH BASIL
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE,
TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

14 MARTES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
PERA
PEAR

15 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
STAR SOUP WITH VEGETABLE
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND
CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

16 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON
CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE
SALAD
PAN BREAD
YOGHURT
YOGHURT

17 VIERNES
PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE
AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA
PLUM

20 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA,
MAÍZ Y ACELITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES
SALTEADOS
HAM OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

22 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

23 JUEVES
PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
RIOJANA STYLE POTATO STEW
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
BREADED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD
PAN BREAD
YOGHURT
YOGHURT

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

27 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND
TOMATO SALAD
PAN BREAD
CIRUELA
PLUM

28 MARTES
ARROZ BLANCO CON SALSA 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 SAUTÉED 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 SAUTÉED CHICKPEA STEW
TAJINE DE POLLO Y VERDURAS CON CUSCUS
CHICKEN AND VEGETABLE STEW WITH COUS COUS
PAN BREAD
PASTELITO
CAKE

* 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

MENÚ GENERAL:
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
Reglamento (UE) N° 1169/2011



hotelma

MENÚ



**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL
ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.**



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

6 LUNES FESTIVO LOCAL	7 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	8 MIÉRCOLES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA	9 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G MANDARINA	10 VIERNES CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON SALSA DE ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL PAN ADO: G YOGUR ADO: L
13 LUNES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA ADO: G, H, S y MS SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S, MS y H PAN ADO: G PLÁTANO	14 MARTES PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN ADO: G PERA	15 MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS ADO: G, H, S, MS y A CORDÓN ROJO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: G, S, L y H PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	16 JUEVES ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	17 VIERNES PAELLA VALENCIANA PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G CIRUELA
20 LUNES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: G, H, S, MS, CR, P, FS y L TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES SALTEADOS ADO: H y SU PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	21 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS ADO: G MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, CR, M, G, H, S, L y SU PAN ADO: G NECTARINA	22 MIÉRCOLES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN ADO: G MANZANA	23 JUEVES PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, S, MS y H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	24 VIERNES PURÉ DE VERDURAS CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G PERA
27 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G CIRUELA	28 MARTES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H SALCHICHAS VIENESAS CON PURÉ DE PATATA ADO: S, L y SU PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	29 MIÉRCOLES ENSALADA DE ALUBIAS CON HORTALIZAS Y ATÚN ADO: P TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN SALTEADO ADO: H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	30 JUEVES CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	31 VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: MARRUECOS GARBANZOS SALTEADOS AL ESTILO MARROQUÍ TAJINE DE POLLO Y VERDURAS CON CUSCUS G, H, S y MS PAN ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLIUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS (CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH), NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO2 TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.

6 LUNES FESTIVO LOCAL	7 MARTES POLENTA CREMOSA DORADA A LA BILBAINA POSTRE	8 MIÉRCOLES ACELGAS SALTEADAS PAVO AL CURRY POSTRE	9 JUEVES ALCACHOFAS EN TEMPURA TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	10 VIERNES GAZPACHO TORTILLA DE PATATAS POSTRE
13 LUNES ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES CONEJO AL AJILLO POSTRE	14 MARTES AGUACATES RELLENOS DE QUINOA BACALAO A LA PORTUGUESA POSTRE	15 MIÉRCOLES CHAMPIÑONES SALTEADOS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	16 JUEVES COLIFLOR GRATINADA PALOMETA AL HORNO POSTRE	17 VIERNES SALMOREJO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
20 LUNES CREMA DE ESPÁRRAGOS LUBINA AL HORNO POSTRE	21 MARTES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE	22 MIÉRCOLES TOSTA DE TOMATE Y QUESO FRESCO BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	23 JUEVES MENESTRA DE VERDURA FALAFEL POSTRE	24 VIERNES SOPA DE PICADILLO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS POSTRE
27 LUNES RAVIOLIS DE SETAS Y GAMBAS CHULETILLA DE CORDERO POSTRE	28 MARTES ENSALADA DE MANZANA Y RABANITOS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	29 MIÉRCOLES ROMANESCU AL HORNO PULPO A FEIRA POSTRE	30 JUEVES SOPA JULIANA GALLO A LA PLANCHA POSTRE	31 VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON BURRATA POSTRE