



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, CRUSTÁCEOS, HUEVO, LÁCTEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO,
SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES
Dieta baja en grasas

* 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 and a water drop character.

7 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

8 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO
MERLUZA AL VAPOR CON PIMIENTOS A LA PLANCHA
GRILLED HAKE WITH GRILLED PEPPERS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

9 JUEVES
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

10 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

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

14 MARTES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED HAMBURGER WITH STEAMED POTATOES
PAN BREAD
PERA
PEAR

15 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
STAR SOUP WITH VEGETABLE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

16 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUI SADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

17 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
PESCADI LLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA
PLUM

20 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUI SADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
STEAMED 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 GUI SADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROTS
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

27 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO
SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED SALMON WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
CIRUELA
PLUM

28 MARTES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ROJAJAS DE TOMATE
GRILLED CHICKEN FILLET WITH SLICES OF TOMATO
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 FRANCESA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED COURGETTE
PAN BREAD
PERA
PEAR

30 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED HAKE WITH STEAMED POTATOES
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
PERA
PEAR

* 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