



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

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

Alérgicos Huevo, lácteos y frutos secos

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

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

8 MIÉRCOLES ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE Y PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR

9 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 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 PLÁTANO BANANA

13 LUNES MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH BASIL SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ROAST SALMON WITH 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 FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS CORN VERMICELLI SOUP WITH VEGETABLE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE

16 JUEVES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

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 Y MAÍZ PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED MUSHROOMS PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

21 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS 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 GUIADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO RIOJANA STYLE POTATO STEW LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GRILLED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD CIRUELA PLUM

24 VIERNES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PUREE FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD 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 SALSAS DE TOMATE WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PATATA FRITAS VIENNA SAUSAGES WITH FRENCH FRIES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

29 MIÉRCOLES ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ATÚN WHITE BEANS SALAD WITH VEGETABLE AND TUNA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN BREAD PERA PEAR

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 ECOLÓGICOS * SALTEADOS AL ESTILO MARROQUÍ MOROCCO STYLE SAUTÉED CHICKPEA STEW TAJINE DE POLLO Y VERDURAS CON ARROZ CHICKEN AND VEGETABLE STEW WITH RICE 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