



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, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS Y FRUTOS SECOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, PESCADO, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES

Alérgicos Huevo, marisco y frutos secos

HIDRÁTATE: BEBER AGUA ES

FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO



* 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.

| 6 | LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|-------------|-------------|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| | FESTIVO LOCAL DAY- OFF | 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 | ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON MERLUZA AL HORNO CON SALS DE TOMATE Y PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR | 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 | 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 INTEGRAL BREAD YOGUR YOGHURT | | | | | | | | | | |
| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) | ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
| 709 | 101 | 21,5 | 23,6 | 5,6 | 234 | 6,3 | 550 | 656 | 83,9 | 25 | 23,9 | 6,1 | 318 | 6,1 | 165 |
| 657 | 86,3 | 25,8 | 22,5 | 5,1 | 285 | 9,6 | 1286 | 693 | 74,1 | 31,4 | 29,9 | 9,2 | 367 | 5,2 | 967 |
| 13 | LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | | | | | | |
| 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 INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA | PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PUREE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES PAN INTEGRAL BREAD PERA PEAR | 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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS) | 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 INTEGRAL BREAD YOGUR YOGHURT | 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 | | | | | | | | | | | |
| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) | ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
| 658 | 83,6 | 22,2 | 25,5 | 4,4 | 264 | 8,2 | 916 | 688 | 96,9 | 24,3 | 21,8 | 4,1 | 329 | 10,4 | 1843 |
| 602 | 59,5 | 23,5 | 28,8 | 7 | 182 | 4,7 | 287 | 771 | 97,3 | 30,7 | 28,5 | 6,9 | 313 | 7,6 | 1085 |
| 610 | 79,7 | 27,4 | 18,3 | 3,2 | 122 | 4,1 | 343 | | | | | | | | |
| 20 | LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | | | | | | |
| ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH SAUTÉED MUSHROOMS PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS) | 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 INTEGRAL BREAD NECTARINA NECTARINE | BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA STEAMED BROCCOLI WITH CARROT MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN INTEGRAL BREAD MANZANA APPLE | 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 INTEGRAL BREAD YOGUR YOGHURT | 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 | | | | | | | | | | | |
| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) | ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
| 620 | 78,3 | 21,1 | 24,2 | 5,7 | 251 | 6,6 | 919 | 669 | 70,8 | 42,9 | 19,5 | 3 | 148 | 9,4 | 409 |
| 607 | 56,6 | 29,2 | 26,4 | 4,9 | 198 | 4,5 | 1502 | 701 | 75,7 | 36,6 | 27,7 | 6,6 | 258 | 5,3 | 767 |
| 633 | 68,9 | 29,4 | 24,3 | 9,8 | 362 | 4,9 | 684 | | | | | | | | |
| 27 | LUNES | 28 | MARTES | 29 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | VIERNES | | | | | | |
| 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 INTEGRAL BREAD CIRUELA PLUM | ARROZ BLANCO CON SALS DE TOMATE WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS VIENNA SAUSAGES WITH MASHED POTATOES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA | 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 INTEGRAL BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS) | CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM HAMBURGUESA CON KÉTSCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE | 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 INTEGRAL BREAD GELATINA JELLY FRUIT | | | | | | | | | | | |
| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) | ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
| 632 | 54,7 | 27,5 | 33,4 | 6,6 | 193 | 6,1 | 219 | 686 | 99 | 23,5 | 20,5 | 6,4 | 71,5 | 3,1 | 146 |
| 705 | 76 | 35,9 | 22,1 | 4,4 | 199 | 9,2 | 517 | 691 | 95,9 | 21,7 | 23,8 | 6,6 | 275 | 14 | 1209 |
| 850 | 104 | 41,7 | 25,7 | 7,9 | 222 | 9 | 419 | | | | | | | | |

* 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