



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, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHIETES, APIO,
SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA,
PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MAYO 2024
CEIP LOS JARALES
Alérgicos Huevo

* 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 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 A LA CARBONARA CON
BECAMEL 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

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 BREAD
MANDARINA
TANGERINE

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

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 SALS DE 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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

16 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUI SADAS 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
YOGUR
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 DE MAÍZ CON TOMATE,
ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
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)

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 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
YOGUR
YOGHURT

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 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

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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

30 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP 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