



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

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES
Alérgicos Lácteos

\* 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 REHOGADOS CON BEICON
SAUTÉED SPAGHETTI 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 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 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 DE SOJA SOY 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 SALS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD PERA PEAR

15 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
STAR 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\* GUI SADAS 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 YOGUR DE SOJA SOY 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 Y MAÍZ
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
HAM 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 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 YOGUR DE SOJA SOY 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 Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PATATAS 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
TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN SALTEADO
POTATO OMELETTE WITH SAUTÉED COURGETTE
PAN BREAD PERA PEAR

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 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 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