



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, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, 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
Menú sin cerdo



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

7 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
COD CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA APPLE

8 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHEMEL SPAGHETTI IN WHITE SAUCE
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 COCIDO CON 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
POLLO EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL CHICKEN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
YOGUR 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 SALSAS CON PATATAS FRITAS MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
PERA PEAR

15 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS STAR SOUP WITH VEGETABLE
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN BLUE CORD 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 VERDURAS
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
POTATO OMELETTE 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 YOUNGHAKA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA PLUM

20 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PLAIN OMELETTE 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 ECOLÓGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ORLY STYLE 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
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
YOGUR YOGHURT

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PUREE
CANELONES DE ATÚN CON BECHEMEL TUNA CANNELONI WITH BECHEMEL
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

27 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE
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 Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PURÉ DE PATATAS BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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
TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN SALTEADO POTATO OMELETTE WITH SAUTÉED COURGETTE
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 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
PASTELITO CAKE

* 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