



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 PESCADO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:

GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS

MAYO 2024

CEIP LOS JARALES
Alérgicos Pescado



* 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

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 A LA CARBONARA CON BECHEMEL Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
FILETE RUSO CON PISTO
HAMBURGER WITH 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 SALSA DE ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL
PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

13 LUNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH BASIL
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PORK CHOP WITH 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* GUIADAS 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
YOGHURT

17 VIERNES
PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK FILLET 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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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 EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED 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
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CHICKEN FILLET 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
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
WHITE BEANS SALAD WITH VEGETABLE
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 KÉTTCHUP 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