



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, MOSTAZA Y SOJA.
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JUNIO 2024

CEIP LOS JARALES

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN,
MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA
VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS,
GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



3 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND
APPLE SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

4 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON
CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEANS STEW WITH CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND CORN SALAD
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

5 MIÉRCOLES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA,
MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
MAGRO DE CERDO GUISADO A LA JARDINERA CON
VERDURITAS
PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

6 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROTS SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR YOGHURT

7 VIERNES
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
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

10 LUNES
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO
SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE WITH CHEESE
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA,
MAÍZ Y REMOLACHA
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE,
CORN AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
CIRUELA
PLUM

11 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON
SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT
SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

12 MIÉRCOLES
ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA, HUEVO COCIDO
Y ACEITUNAS
RUSSIAN SALAD WITH MAYONNAISE, BOILED EGG AND
OLIVES
MERLUZA ONLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

13 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

14 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON
HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
POLLO ASADO EN SALSA PEPIORIA CON
CHAMPIÑONES
ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

17 LUNES
GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
CANELONES DE ATÚN CON BECHEMEL
TUNA CANNELONI WITH BECHEMEL
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

18 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE
TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND TOMATO,
CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

19 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE, CARROT AND
TOMATO SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

20 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y CABALLA
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND MACKEREL
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON PISTO
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

21 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE PIZZA
HELADO
ICE-CREAM

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

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



MENÚ BASAL:
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
 Reglamento (UE) Nº 1169/2011



hotelma
MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.

3 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK CORDÓN BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: G, S, L y H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	4 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H y P PAN ADO: G NECTARINA	5 MIÉRCOLES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: G, H, S, MS, M, CR, P, FS y L MAGRO DE CERDO GUIADO A LA JARDINERA CON VERDURITAS PAN ADO: G MANZANA	6 JUEVES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H PESCADILLA AL PI-PI CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	7 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
10 LUNES ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ADO: G, H, S, MS y L SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G CIUELA	11 MARTES BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	12 MIÉRCOLES ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA, HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS ADO: H, M, CR, P, FS y L MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, CR, M, G, H, S, L y SU PAN INTEGRAL ADO: G PERA	13 JUEVES CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANZANA	14 VIERNES GARBANZOS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON HORTALIZAS POLLO ASADO EN SALSA PEPIITORIA CON CHAMPIÑONES ADO: G, S, MS, H y SU PAN ADO: G YOGUR ADO: L
17 LUNES GUISANTES SALTEADOS CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	18 MARTES LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: G HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G PLÁTANO	19 MIÉRCOLES PAELLA VALENCIANA LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, S, MS y H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	20 JUEVES ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y CABALLA ADO: H y P PESCADILLA A LA ANDALUZA CON PISTO ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G NECTARINA	21 VIERNES PURÉ DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, MS, P, S y SU HELADO ADO: L

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO2 TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

3 LUNES TABULÉ CON VERDURA TRUCHA A LA PESCADORA POSTRE	4 MARTES CREMA DE ESPÁRRAGOS CONEJO GUIADO POSTRE	5 MIÉRCOLES SALTEADO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y JAMÓN MEJILLONES RELLENOS POSTRE	6 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	7 VIERNES ROMANESCO EN BECHAMEL DORADA EN PAPILLOTE POSTRE
10 LUNES ESPINACAS SALTEADAS ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS POSTRE	11 MARTES QUINOA SALTEADA GALLO A LA ROMANA POSTRE	12 MIÉRCOLES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA POSTRE	13 JUEVES SOPA DE JULIANA BOOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	14 VIERNES TOSTA DE GUACAMOLE CON BACALAO AHUMADO CALAMARES EN SU TINTA POSTRE
17 LUNES MELÓN CON JAMÓN ALITAS DE POLLO POSTRE	18 MARTES SALMOREJO EMPANADA CASERA DE SETAS Y QUESO AZUL POSTRE	19 MIÉRCOLES PENCAS DE ACELGAS PASTEL DE PESCADO POSTRE	20 JUEVES SOPA MINSTRONE CROQUETAS DE BERENJENA Y QUESO POSTRE	21 VIERNES TOMATE ALIÑADO FILETE DE TERNERA POSTRE