



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

JUNIO 2024

CEIP LOS JARALES
Celíacos

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN



* 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
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE
SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 DE MAÍZ CORN BREAD
NECTARINA
NECTARINE
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

5 MIÉRCOLES
ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE,
ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND
OLIVES
MAGRO DE CERDO GUIADO A LA JARDINERA CON
VERDURITAS
PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN DE MAÍZ CORN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

6 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROTS SALAD
PAN DE MAÍZ CORN BREAD
YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 VIERNES
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 DE MAÍZ CORN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO
CORN SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE WITH CHEESE
SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN Y ENSALADA DE
LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA
GRILLED SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE,
CORN AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
CIRUELA
PLUM
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

12 MIÉRCOLES
ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA, HUEVO COCIDO
Y ACEITUNAS
RUSSIAN SALAD WITH MAYONNAISE, BOILED EGG AND
OLIVES
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD
PAN DE MAÍZ CORN BREAD
PERA PEAR
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON
HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
POLLO GUIADO CON CHAMPIÑONES
CHICKEN STEW WITH MUSHROOMS
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 LUNES
GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN
SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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 DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

19 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, CARROT AND
TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y CABALLA
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND MACKEREL
PESCADILLA A LA PLANCHA CON PISTO
GRILLED YOUNGHAKE WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
NECTARINA
NECTARINE
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
PANINI CASERO DE MAÍZ CON JAMÓN Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE HOMEMADE CORN PANINI
HELADO
ICE-CREAM
Nutritional table with 7 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

* 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

