



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

JUNIO* 2024

CEIP LOS JARALES
Alérgicos Huevo



* 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

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

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 BREAD
MANZANA
APPLE

6 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
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 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 BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

10 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO
CORN 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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

12 MIÉRCOLES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS
POTATO SALAD WITH VEGETABLE
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

13 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSAS 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 GUIADO CON CHAMPIÑONES
CHICKEN STEW WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

17 LUNES
GUISANTES SALTEADOS
SAUTÉED PEAS
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

18 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
CHICKEN FILLET WITH TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

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

20 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON CABALLA
POTATO SALAD WITH 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
PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
HOMEMADE PANINI WITH BOILED HAM AND CHEESE
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

