



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, SIFLITOS, MOSTAZA Y SOJA.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JUNIO 2024
CEIP LOS JARALES

Alérgicos Lentejas, alubias, judías verdes, guisantes, piña, champiñón y cerdo



* 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
VERDURAS SALTEADAS
SAUTÉED VEGETABLE
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
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
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
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
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 CUIERNOS 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
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 AL AJILLO
SAUTÉED BROCCOLI IN GARLIC SAUCE
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
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
POTATO SALAD WITH 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 GUISADO CON CALABACÍN SALTEADO
CHICKEN STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

17 LUNES
VERDURAS SALTEADAS
SAUTÉED VEGETABLE
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

18 MARTES
MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO
MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH OREGANO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
PLAIN OMELETTE WITH TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

19 MIÉRCOLES
ARROZ SALTEADO CON POLLO
SAUTÉED RICE WITH CHICKEN
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
HAMBURGER 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 PUREE
PIZZA DE QUESO
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

