



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

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



**JUNIO 2026**

**CEIPSO LOS JARALES**  
**Menú sin Lácteos**

<p><b>1</b> LUNES ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA</p> <p>MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p><b>PAN NECTARINA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>635</td><td>64</td><td>34</td><td>26,8</td><td>6,2</td><td>203</td><td>4,3</td><td>174</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174	<p><b>2</b> MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL</p> <p><b>PAN MANDARINA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>664</td><td>77</td><td>37</td><td>23,3</td><td>5</td><td>195</td><td>8,6</td><td>735</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	664	77	37	23,3	5	195	8,6	735	<p><b>3</b> MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA</p> <p><b>PAN INTEGRAL MANZANA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>719</td><td>73</td><td>23</td><td>37</td><td>7,5</td><td>195</td><td>6,8</td><td>232</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	719	73	23	37	7,5	195	6,8	232	<p><b>4</b> JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO</p> <p><b>PAN YOGUR DE SOJA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>689</td><td>88,1</td><td>28,1</td><td>24,2</td><td>6,2</td><td>359</td><td>9,3</td><td>1128</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128	<p><b>5</b> VIERNES PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p><b>PAN INTEGRAL PLÁTANO</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>622</td><td>91</td><td>26,9</td><td>16,3</td><td>3</td><td>228</td><td>7</td><td>1171</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
719	73	23	37	7,5	195	6,8	232																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171																																																																													
<p><b>8</b> LUNES BROCOLI SALTEADO CON PATATAS</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE</p> <p><b>PAN INTEGRAL PERA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>647</td><td>84</td><td>22</td><td>19,3</td><td>4,3</td><td>227</td><td>5,5</td><td>854</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854	<p><b>9</b> MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ</p> <p><b>PAN PLÁTANO</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>680</td><td>84</td><td>28</td><td>25,6</td><td>5,4</td><td>180</td><td>7,1</td><td>1354</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354	<p><b>10</b> MIÉRCOLES ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA</p> <p>LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS</p> <p><b>PAN INTEGRAL MANZANA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>678</td><td>62</td><td>28</td><td>36</td><td>8,4</td><td>155</td><td>5,3</td><td>1292</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292	<p><b>11</b> JUEVES PAELLA VALENCIANA</p> <p>MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</p> <p><b>PAN CIRUELA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>722</td><td>98</td><td>27,6</td><td>23,6</td><td>4,2</td><td>206</td><td>5,9</td><td>667</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667	<p><b>12</b> VIERNES CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL</p> <p><b>PAN MANDARINA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>630</td><td>74</td><td>18</td><td>21,8</td><td>5,1</td><td>271</td><td>5,4</td><td>854</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
680	84	28	25,6	5,4	180	7,1	1354																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854																																																																													
<p><b>15</b> LUNES FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p><b>PAN INTEGRAL MANZANA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>653</td><td>69</td><td>28,7</td><td>29,8</td><td>6,4</td><td>184</td><td>7,9</td><td>1014</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014	<p><b>16</b> MARTES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON ZANAHORIA</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL</p> <p><b>PAN PERA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>630</td><td>79</td><td>26</td><td>23</td><td>4,5</td><td>277</td><td>11,5</td><td>809</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	630	79	26	23	4,5	277	11,5	809	<p><b>17</b> MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p><b>PAN NECTARINA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>693</td><td>84</td><td>38</td><td>22</td><td>4,6</td><td>191</td><td>8,7</td><td>815</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	693	84	38	22	4,6	191	8,7	815	<p><b>18</b> JUEVES ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS</p> <p>POLLO AL CHILI NDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p><b>PAN INTEGRAL MELOCOTÓN</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>642</td><td>71</td><td>33</td><td>25,3</td><td>5,8</td><td>146</td><td>6,5</td><td>878</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878	<p><b>19</b> VIERNES CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRITAS</p> <p><b>PAN GELATINA</b></p> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>680</td><td>85</td><td>19</td><td>28,7</td><td>11,8</td><td>390</td><td>6,5</td><td>1941</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
693	84	38	22	4,6	191	8,7	815																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
642	71	33	25,3	5,8	146	6,5	878																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941																																																																													

\* 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  
MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

**FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO**  
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