

**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."  
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

ENERO 2024  
**CEIP LOS JARALES**  
**Menú Musulmán**



**LAS VERDURAS Y HORTALIZAS TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y SIEMPRE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA COMIDA**

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**

**FRUTAS ENERO:** AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBRUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

**VERDURAS ENERO:** ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

<b>8 LUNES</b>		<b>9 MARTES</b>		<b>10 MIÉRCOLES</b>		<b>11 JUEVES</b>		<b>12 VIERNES</b>																															
<b>BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS</b> STEAMED BROCCOLI WITH POTATO <b>CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>PLÁTANO</b> <b>BANANA</b>		<b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> VERMICELLI SOUP <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO</b> ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN <b>PAN BREAD</b> <b>PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b> PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)		<b>PURÉ DE VERDURAS</b> VEGETABLE PUREE  <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL</b> MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  <b>PAN BREAD</b> <b>MANZANA</b> <b>APPLE</b>		<b>MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO</b> NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO <b>MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA</b> ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>YOGUR</b> YOGHURT		<b>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON ZANAHORIA</b> ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD <b>PAN BREAD</b> <b>MANDARINA</b> <b>TANGERINE</b>																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129	688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843	627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634	755	62,8	36,9	34,2	10,2	234	9	576
<b>15 LUNES</b>		<b>16 MARTES</b>		<b>17 MIÉRCOLES</b>		<b>18 JUEVES</b>		<b>19 VIERNES</b>																															
<b>PAELLA DE VERDURAS</b> VEGETABLE PEAELLA <b>SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO</b> ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>PERA</b> <b>PEAR</b>		<b>LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS</b> ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD <b>PAN BREAD</b> <b>MANDARINA</b> <b>TANGERINE</b>		<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA</b> SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS  <b>FILETE RUSO CON ARROZ SALTEADO</b> HAMBURGER WITH SAUTÉED RICE  <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>YOGUR</b> YOGHURT		<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL</b> SPAGHETTI IN WHITE SAUCE <b>ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO</b> ROAST POLLACK IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE <b>PAN BREAD</b> <b>MANZANA</b> <b>APPLE</b>		<b>CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO</b> PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM <b>MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO</b> CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES <b>PAN BREAD</b> <b>PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</b> BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	91,4	22,3	27,4	4,2	194	6,9	808	696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323	697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517	661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170	674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906
<b>22 LUNES</b>		<b>23 MARTES</b>		<b>24 MIÉRCOLES</b>		<b>25 JUEVES</b>		<b>26 VIERNES</b>																															
<b>GUISANTES SALTEADOS CON PATATAS</b> SAUTÉED PEAS WITH POTATOES <b>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>MANZANA</b> <b>APPLE</b>		<b>ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO</b> WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG <b>POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS</b> CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE <b>PAN BREAD</b> <b>YOGUR</b> YOGHURT		<b>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS</b> ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE <b>PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA</b> ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>PLÁTANO</b> <b>BANANA</b>		<b>PURÉ DE VERDURAS</b> VEGETABLE PUREE <b>HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS</b> HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES <b>PAN BREAD</b> <b>MANDARINA</b> <b>TANGERINE</b>		<b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> VERMICELLI SOUP <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO</b> ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN <b>PAN BREAD</b> <b>PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</b> PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625	703	97,6	26,7	22	4,8	333	9,1	177	652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469	649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
<b>29 LUNES</b>		<b>30 MARTES</b>		<b>31 MIÉRCOLES</b>																																			
<b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS</b> SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS <b>MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ</b> BATTERED HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORD SALAD <b>PAN BREAD</b> <b>MANZANA</b> <b>APPLE</b>		<b>LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON PATATA</b> ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO <b>CROQUETAS DE BACALALO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA</b> COD CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD <b>PAN BREAD</b> <b>PERA</b>		<b>MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA</b> <b>SOPA DE FIDEOS</b> VERMICELLI SOUP <b>FILETE DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS</b> CHICKEN FILLET WITH MASHED POTATOES <b>PAN INTEGRAL</b> WHOLE-GRAIN BREAD <b>PASTELITO</b> CAKE																																			
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																
611	76,8	24,9	20,6	3,4	148	4,7	530	721	86,7	31,8	22,9	4,9	166	9,6	274	613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191																



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**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.**

\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.



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