



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.

JUNIO 2024

CEIP LOS JARALES
Dieta baja en grasas

\* 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 ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND
APPLE SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

4 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUIADAS CON
VERDURAS
ECOLOGICAL WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO,
CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

5 MIÉRCOLES
ENSALADA DE PASTA CON HORTALIZAS
PASTA SALAD WITH VEGETABLE
CINTA DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE AND BEETROOT
SALAD
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

6 JUEVES
ARROZ BLANCO CON 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

7 VIERNES
SOPA DE 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
PEAR

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

10 LUNES
ESPAGUETI CON TOMATE Y VERDURAS
SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE WITH VEGETABLE
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 BREAD
CIRUELA
PLUM

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

11 MARTES
BRÓCOLI AL AJILLO
SAUTÉED BROCCOLI IN GARLIC SAUCE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

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

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

13 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

14 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON
HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
GRILLED CHICKEN FILLET WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

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

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

18 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH TOMATO, CUCUMBER AND
CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

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
PEAR

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

20 JUEVES
ENSALADA CAMPERA
POTATO SALAD
PESCADILLA A LA PLANCHA CON PISTO
GRILLED YOUNGHAKE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

21 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD
PAN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT

Table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

\* 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

