



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

JUNIO 2024

CEIP LOS JARALES

Alérgicos Huevo, Lácteos y frutos secos



\* 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
Nutritional 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 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
Nutritional 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 DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y YORK
CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND BOILED HAM
MAGRO DE CERDO GUIADO A LA JARDINERA CON VERDURITAS
PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN BREAD
MANZANA APPLE
Nutritional 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 SALSA 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
CIRUELA PLUM
Nutritional 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 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 PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG)

10 LUNES
ESPAQUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE
CORN SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
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
Nutritional 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 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 BANANA
Nutritional 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 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
Nutritional 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
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA APPLE
Nutritional 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
POLLO GUIADO CON CHAMPIÑONES
CHICKEN STEW WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
NECTARINA NECTARINE
Nutritional 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
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA APPLE
Nutritional 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 CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
CHIKEN FILLET WITH TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO BANANA
Nutritional 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
Nutritional 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 CON CABALLA
POTATO SALAD WITH MACKEREL
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON PISTO
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
NECTARINA NECTARINE
Nutritional 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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
GELATINA JELLY FRUIT
Nutritional 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

