



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 LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS: GLUTEN, 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
Alérgicos Lácteos

* 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

4 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEANS STEW WITH CHORIZO
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 YORK
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

6 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSAS 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 DE SOJA SOY YOGHURT

7 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
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

10 LUNES
ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE
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

11 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON
SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA

12 MIÉRCOLES
ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA Y HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH MAYONNAISE AND BOILED EGG
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

13 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSAS 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 ASADO EN SALSAS PEPIORIA CON CHAMPIÑONES
ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT

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

18 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO BANANA

19 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE, CARROT AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
PERA PEAR

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 PURÉE
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
GELATINA JELLY FRUIT

* 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

