



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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS OCTUBRE: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y LIVA

HORTALIZAS OCTUBRE: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDIA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

* ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE CACAHUETES, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS: GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, FRUTOS SECOS, APIO, SÉSAMO, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA. * PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

OCTUBRE 2024
CEIP LOS JARALES

* FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS SIEMPRE SIN PIEL. NO VERDURAS DE HOJA ALÉRGICO LTP*, CACAHUETES Y MELOCOTÓN Y SIMILARES (NECTARINA, CEREZA, CIRUELA, ALBARICOQUE Y PARAGUAYA)
* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1 MARTES
PURÉ DE ZANAHORIAS
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
PAN INTEGRAL
MANDARINA

2 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON CALABACÍN SALTEADO
PAN BREAD
MANDARINA

3 JUEVES
ARROZ BLANCO EN SALSAS DE TOMATE CON HUEVO COCIDO
LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
PAN BREAD
YOGUR

4 VIERNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
MÉRLUZA AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO Y PELADO
PAN INTEGRAL

7 LUNES
PURÉ DE PATATAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA
PAN INTEGRAL

8 MARTES
ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
PAN BREAD

9 MIÉRCOLES
ARROZ CON POLLO
PESCADILLA AL VAPOR CON RODAJAS DE TOMATE
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

10 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
PAN BREAD

11 VIERNES
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA CON KÉTSCHUP Y PATATAS FRITAS
PAN INTEGRAL

14 LUNES
SOPA DE FIDEOS
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PAN BREAD

15 MARTES
CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE MAGRO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO
PAN INTEGRAL

16 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON PATATA Y CHORIZO
PESCADILLA AL VAPOR CON RODAJAS DE TOMATE Y MANZANA
PAN BREAD

17 JUEVES
PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO
MÉRLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PAN INTEGRAL

18 VIERNES
PURÉ DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
PAN BREAD

21 LUNES
PURÉ DE PATATAS
CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE
PAN INTEGRAL

22 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA
PAN INTEGRAL

23 MIÉRCOLES
ARROZ A LA MILANESA CON YORQUE Y QUESO
PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y MANZANA
PAN BREAD

24 JUEVES
CREMA DE ZANAHORIAS
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PAN INTEGRAL

25 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
PAN INTEGRAL

28 LUNES
ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Y SALCHICHAS
SALMÓN AL LIMÓN CON ZANAHORIA SALTEADO
PAN BREAD

29 MARTES
CREMA DE CALABACÍN
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
PAN BREAD

30 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA
PAN BREAD

31 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA
CREMA DE CALABAZA
KÖTTBULLAR: ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO CON PURÉ DE PATATAS
PAN INTEGRAL

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