



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



OCTUBRE 2024
CEIP LOS JARALES
Celíacos

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, RABANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

7 LUNES
JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

8 MARTES
ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 MIÉRCOLES
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 JUEVES
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 DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

11 VIERNES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 LUNES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
CORN VERMICELLI SOUP
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE WITH TOMATO AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 MARTES
SALTEADO DE BRÓCOLI Y BEICON
SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON
ESTOFADO DE MAGRO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO
PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 JUEVES
PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO
ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO
STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

18 VIERNES
PURE DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
FILETE DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL
CHICKEN FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO
SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE
CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE
PORK CHOP WITH SLICES OF TOMATO
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 MIÉRCOLES
ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM CHEESE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 JUEVES
CREMA DE ZANAHORIAS
CARROTS CREAM
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES
SAUTEADOS
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

25 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

28 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON SALCHICHAS
NEAPOLITAN STYLE CORN SPAGHETTI WITH SAUSAGES
SALMÓN AL VAPOR CON LIMÓN Y PARRILLADA DE VERDURAS
STEAMED SALMON WITH LEMON AND SAUTÉED VEGETABLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

29 MARTES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
PORK FILLETS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

31 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE RUSO CON PURÉ DE PATATAS
HAMBURGER WITH MASHED POTATOES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT
Nutritional table with 10 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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