



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

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

OCTUBRE 2024
CEIP LOS JARALES
Alérgico Huevo, marisco y frutos secos

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 UVA

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

1 MARTES
MENESTRA SALTEADA CON YORK
SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH BOILED HAM
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

2 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

3 JUEVES
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

4 VIERNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
GRILLED SALMON WITH LETTUCE, CARROTS AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 LUNES
JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

9 MIÉRCOLES
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 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 BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

11 VIERNES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 8 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 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 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
POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 JUEVES
PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO
ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE
ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO
PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

18 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN BREAD
PAN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS \* CON VERDURAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 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
SALCHICHAS VIENESAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
VIENNA SAUSAGE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
PAN WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 JUEVES
CREMA DE ZANAHORIAS
CARROTS CREAM
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 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 BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

28 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
NEAPOLITAN STYLE CORN SPAGHETTI WITH BASIL
SALMÓN AL LIMÓN CON PARRILLADA DE VERDURAS
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 8 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 BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
GRILLED CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 8 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
KÖTTBULLAR: ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO CON PURÉ DE PATATAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT
Nutritional table with 8 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