



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 ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



OCTUBRE 2024
CEIP LOS JARALES
Alérgicos Lácteos

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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, JUDIA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

1 MARTES
MENESTRA SALTEADA CON YORK
SAUTEED 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
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN
BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

4 VIERNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON
SAUTEED SPAGHETTI WITH BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y PATATAS PANADERA
HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES
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
SAUTEED 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
POTATO OMELETTE 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
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 JUEVES
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
YOGUR DE SOJA
SOY 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
VERMICELLI SOUP
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE 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
SAUTEED 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 DE SOJA
SOY 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
HUEVOS REVUELTOS Y YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND 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 GUIADAS
POTATOES STEW
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO
STEAMED HAKE 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 RICE
PAN
BREAD
MANZANA
APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO
SAUTEED 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
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN
BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y YORK
ROAST YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BOILED HAM 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 ZANAHORIA
CARROTS CREAM
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTEED 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 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
YOGUR DE SOJA
SOY YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

28 LUNES
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON SALCHICHAS
NEAPOLITAN STYLE SPAGHETTI WITH SAUSAGES
SALMÓN AL LIMÓN CON PARRILLADA DE VERDURAS
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH SAUTEED 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
BANANA
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
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PLAIN OMELETTE 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 PATATAS AL VAPOR
MEATBALLS IN SAUCE WITH STEAMED 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