



# 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 PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
GLUTEN, LÁCTEOS, 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

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA **Alérgicos Lentejas, alubias blancas, judías verdes, guisantes, piña, champiñón y cerdo**

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

**VERDURAS SALTEADAS**  
SAUTEED VEGETABLE

**CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**MANDARINA**  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	51,4	31	30,9	7,1	253	6,7	1242

**2** MIÉRCOLES

**PATATAS GUIADAS**  
POTATO STEW

**TORTILLA FRANCESA DE CABBALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**PAN**  
BREAD

**MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	31,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

**3** JUEVES

**ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO**  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
HAMBURGER T WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN**  
BREAD

**YOGUR**  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
830	109	28	30,3	9	222	3,6	259

**4** VIERNES

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL**  
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE

**MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**PERA**  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

**7** LUNES

**VERDURAS SALTEADAS**  
SAUTEED VEGETABLE

**CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
COD CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**PERA**  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

**8** MARTES

**MACARRONES CON SALSA DE TOMATE**  
MACARONI IN TOMATO SAUCE

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA**  
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD

**PAN**  
BREAD

**MANDARINA**  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

**9** MIÉRCOLES

**ARROZ CON POLLO**  
WHITE RICE WITH CHICKEN

**PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN**  
BREAD

**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	109	23,2	21,6	3,9	123	4,2	543

**10** JUEVES

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
VERMICELLI SOUP

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO**  
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

**PAN**  
BREAD

**YOGUR**  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

**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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

**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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	92,8	26,1	24,9	4,6	204	6,7	1170

**15** MARTES

**SALTEADO DE BRÓCOLI**  
SAUTEED BROCCOLI

**POLLO EN SALSA CON PATATAS DADO**  
CHICKEN IN SAUCE WITH DICE POTATOES

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**YOGUR**  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

**16** MIÉRCOLES

**ESPAGUETIS CON TOMATE Y ORÉGANO**  
SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE AND OREGANO

**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**PAN**  
BREAD

**MANDARINA**  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
638	80,1	27,2	22,5	5,6	340	8,1	1747

**17** JUEVES

**PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO**  
ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE

**MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO**  
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**PERA**  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
730	52,6	46,2	35,3	8,8	321	4,4	213

**18** VIERNES

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PUREE

**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN**  
BREAD

**MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

**21** LUNES

**VERDURAS SALTEADAS**  
SAUTEED VEGETABLE

**CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL**  
TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**MANZANA**  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

**22** MARTES

**MACARRONES AL PESTO**  
PESTO MACARONI

**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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	89,7	24,9	24,3	4,8	237	8,4	1571

**23** MIÉRCOLES

**ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE**  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**  
ROAST YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SALAD

**PAN**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**MANDARINA**  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

**24** JUEVES

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CARROTS CREAM

**MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN INTEGRAL**  
WHOLE-GRAIN BREAD

**PLÁTANO**  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

**25** VIERNES

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
VERMICELLI SOUP

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO**  
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

**PAN**  
BREAD

**YOGUR**  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

**28** LUNES

**ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA**  
NEAPOLITAN STYLE SPAGHETTI WITH BASIL

**SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ**  
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND CORN SALAD

**PAN**  
BREAD

**MANDARINA**  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
739	80,4	41,2	37,2	7,2	160	4	304

**29** MARTES

**CREMA DE CALABACÍN**  
COURGETTE CREAM

**FILETE DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL**  
CHICKEN FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN**  
BREAD

**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

**30** MIÉRCOLES

**ENSALADA CAMPERA**  
POTATO SALAD

**TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

**PAN**  
BREAD

**MANZANA**  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

**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

**PASTELITO**  
CAKE



ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
721	55,1	32,2	38,6	16,8	208	5,6	1152

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