



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, garbanos, judías verdes y guisantes

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 SAUTÉED VEGETABLE
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN BLUE CORD 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
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)
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 YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

4 VIERNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
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
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 LUNES
VERDURAS SALTEADAS SAUTÉED VEGETABLE
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
HAM CROQUETTES AND PATTY 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
ARROZ CON POLLO WHITE RICE WITH CHICKEN
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOUNGHAKE IN SAUCE 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 VERMICELLI SOUP
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
SAUTÉED CABBAGE WITH 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 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 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
ESPAGUETIS CON TOMATE Y ORÉGANO SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE AND OREGANO
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 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
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 (+ 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
VERDURAS SALTEADAS SAUTÉED VEGETABLE
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL
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 HORTALIZAS 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 (+ 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 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
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 SALTEADOS
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 VERMICELLI SOUP
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
SAUTÉED CABBAGE WITH 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 A LA NAPOLITANA CON SALCHICHAS NEAPOLITAN STYLE SPAGHETTI WITH SAUSAGES
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND CORN SALAD
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
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
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
PASTELITO CAKE
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