



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 Menú sin cerdo

* 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 DE VERDURAS SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE STEW

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

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA 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 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

| 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

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

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

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

| 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

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 (+ 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 KÉTCHUP 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
SAUTÉED 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

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO

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

JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO
SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

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

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 (+ 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 BREAD
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 CHAMPIÑONES SALTEADOS
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED MUSHROOMS

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 PARRILLADA DE VERDURAS
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

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

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

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