



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 FRUTOS SECOS Y CACAHUETES, PUEDEN CONTENER ALÉRGICOS ALERGIAS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, APIO, SÉSAMO, SULFITOS,
MOSTAZA Y SOJA.”

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2021

C.E.I.P. EL TEJAR Alérgicos Frutos Secos



7 MARTES
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

PESCADILLA EN SALSAS VERDES CON GUISANTES Y ESPÁRAGOS
YOUNG HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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)
664	89,1	27	21,5	4,7	325	8,4	272

8 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN
BREAD
CIRUELA
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	88,4	25,1	22,5	5	247	9,8	1157

9 JUEVES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND CARROT

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS DE MANZANA CON ARROZ INTEGRAL
PORK FILLETS IN APPLE SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	90,9	22,5	22,1	5	213	8,4	1350

10 VIERNES
ENSALADA DE ALUBIAS * CON BERENJENA, CALABACÍN Y TOMATE
WHITE BEAN SALAD WITH EGGPLANT, ZUCCHINI AND TOMATO

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
POTATO OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	85,6	23,9	25	4,8	200	8,3	1197

13 LUNES
CREMA DE CALABAZA CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK PURÉE

CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ROAST MACKEREL WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND OLIVES SALAD

PAN
BREAD
NARANJA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ORANGE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	81	20,8	27,4	5,5	253	8,2	1708

14 MARTES
FESTIVO
DAY-OFF

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

15 MIÉRCOLES
ACELGAS SALTEADA CON PATATA
SAUTÉED SWISS CHARD WITH POTATO

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON DADITOS DE ZANAHORIA
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE CARROT

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MELOCOTÓN
PEACH

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	79,7	22,1	28,3	6,7	323	12,3	2025

16 JUEVES
ALUBIAS PINTAS * GUISADAS CON CALABAZA Y ARROZ
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN AND RICE

TORTILLA FRANCESA CON PUERRO Y FINAS HIERBAS Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
LEEK AND HERBS OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	80,4	22,8	21	4,3	306	9,4	1213

17 VIERNES
ESPAQUETES INTEGRALES EN SALSAS DE TOMATE CON PISTO
WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

BACALAO AL PIL-PIL CON PATATAS PANADERA
COD IN SAUCE WITH ROAST POTATOES

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

20 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATA Y ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH POTATO AND CARROT

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO GUISADOS CON ZANAHORIA, PUERRO Y PIMIENTO Y PATATAS FRITAS
PORK LEAN STEW WITH CARROT, LEEK AND PEPPER WITH FRENCH FRIES

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	68,6	22,9	16,6	4	243	8,1	1820

21 MARTES
SOPA MINISTRONE CON ALUBIAS * Y PASTA
MINISTRONE SOUP WITH BEANS AND PASTA

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
FLOURY HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	89,5	25,1	24,6	4,1	215	9,6	1072

22 MIÉRCOLES
PAELLA DE CALAMARES, JUDÍA VERDE, GUISANTES Y PIMIENTO
CALAMARI PAELLA WITH GREEN BEAN, PEAS AND PEPPER

ROTI DE PAVO AL HORNO EN SALSAS CON DADITOS DE ZANAHORIA Y MANZANA
ROAST TURKEY IN SAUCE WITH CARROT AND APPLE DICES

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)
695	92,7	27,8	23,1	5,5	265	6,2	882

23 JUEVES
POTAJE DE GARBANZOS * CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y ESPINACAS
CHICKPEA STEW WITH COURGETTE, CARROT AND SPINACH

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	89,4	25,1	27,1	4,8	366	10,5	1604

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS CON ZANAHORIA, CALABAZA, CALABACÍN, ACELGAS, PUERRO Y APIO
CARROT, PUMPKIN, ZUCCHINI, SWISS, LEEK AND CELERY PURÉE

SALMÓN EN SALSAS DE LIMÓN CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
SALMON IN LEMON SAUCE WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	82,7	22,3	24,5	4,3	210	6,5	1690

27 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS: ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, COLIFLOR, COLES DE BRUSELAS Y HABAS
CARROT, GREEN BEANS, PEAS, CAULIFLOWER, BRUSSELS SPROUTS AND BEANS STEW

PALOMETA EN ADOBO CON PATATAS DADO
MARINADE POMFRET WITH DICE POTATOES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	82,4	25,8	24,2	3,8	255	9,7	1191

28 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON TOMATE, ZANAHORIA, ACEITUNAS NEGRAS Y CABALLA
POTATO, TOMATO, CARROT, OLIVES AND MACKEREL SALAD

POLLO ASADO AL LIMÓN CON SALTEADO CAMPESTRE
ROAST CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	70,9	22,8	27,9	5,4	269	8,9	1350

29 MIÉRCOLES
LENTIJAS * GUISADAS CON ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ
LENTIL STEW WITH CARROT, PEPPER AND RICE

HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y TOMATE ALIADO CON ORÉGANO
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOMS AND SEASONED TOMATO WITH OREGANO

PAN
BREAD
CIRUELA
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	92,5	25,1	25,4	5	262	10,2	1282

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
ARROZ AL ESTILO HÍNDU CON GUISANTES Y ZANAHORIA
SAUTÉED RICE WITH PEAS AND CARROT

BALTI DE BACALAO CON PIMIENTO, CEBOLLA Y LIMÓN
COD IN SAUCE WITH PEPPER, ONION AND LEMON

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	97,8	24,5	22,1	4,6	307	8,8	624



- Menús 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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS SEPTIEMBRE: Ciruela, Manzana, Melocotón, Pera, Piña y Plátano

VERDURAS SEPTIEMBRE: Acelgas, Berenjena, Calabaza, Calabacín, Lechuga, Judía verde, Pepino, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria

Vitaminas en los alimentos



* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.