



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 ALTRAMUZOS, CACAHUETAS Y SOJA, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS: GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS Y MOSTAZA." PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

SEPTIEMBRE 2021

C.E.I.P. EL TEJAR Alérgicos Leguminosas



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

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE TOMATE Y ESPÁRRAGOS
STEAMED HAKE WITH TOMATO AND ASPARAGUS SALAD

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 FIDEOS
VERMICELLI SOUP

ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO Y TOCINO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN AND FAT

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
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA 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 PASTA CON BERENJENA, CALABAZA 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)
624	77,9	22,4	24,3	5	246	9	1525

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

FILETE DE TERNERA CON DADITOS DE ZANAHORIA
VEAL FILLET 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
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
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
ESPAQUETTES INTEGRALES EN SALSA 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 PASTA
MINISTRONE SOUP WITH 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)
686	89,6	25,1	24,6	4,1	215	9,6	1072

22 MIÉRCOLES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

POLLO EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA Y MANZANA
CHICKEN 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
ESPINACAS REHOGADAS
SAUTÉED 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 SALSA 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
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE

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 PIMIENTOS SALTEADOS
ROAST CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED PEPPERS

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	84,5	25	26,7	5,2	333	14,1	722

29 MIÉRCOLES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y TOMATE ALIÑADO 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 HÍNDÚ CON ZANAHORIA
SAUTÉED RICE WITH 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)
716	98,1	25,1	24,2	6,2	306	9	650



- 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.