



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



PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

DICIEMBRE 2021

C.E.I.P. EL TEJAR
Celíacos

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN DE MAÍZ
CORN 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

2 JUEVES
LENTEJAS ** GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
MACKEREL IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
NARANJA
ORANGE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

3 VIERNES
CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO AND LEEK CREAM
POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

6 LUNES
FIESTA
DAY-OFF
Illustration of a lit candle

7 MARTES
FIESTA
DAY-OFF
Illustration of a gingerbread man

8 MIÉRCOLES
FIESTA
DAY-OFF
Illustration of a candy cane

9 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
MERLUZA AL VAPOR CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
STEAMED HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP
GARBANOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
PAELLA VALENCIANA DE VERDURAS Y POLLO
VALENCIAN PAELLA WITH VEGETABLE AND CHICKEN
BACALAO AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATO
LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO
PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTEED WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 JUEVES
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS DE ARROZ, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCE SOUP WITH RICE VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, CARROT, APPLE AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN 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

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
POLLO EN SALSA DE CON PATATAS FRITAS
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y OREGANO
SAUTEED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 MARTES
LENTEJAS ** GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 MIÉRCOLES
CALDO NAVIDEÑO CON FIDEOS DE ARROZ
CHRISTMAS BROTH WITH RICE VERMICELLI
PANINI CASERO DE JAMÓN YORK Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE HOMEMADE PANINI
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A



* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS DICIEMBRE: Limón, Caqui, Kiwi, Manzana, Mandarina, Naranja, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Uvas
VERDURAS DICIEMBRE: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coles de Bruselas, Coliflor, Espinacas, Judía verde, Lombarda, Nabo, Lechuga, Patata, Pimiento, Puerro, Remolacha, Brócoli, Romanesco, Tomate y Zanahoria

- 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

* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración



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