



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 Y LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
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 y Alérgico Lácteos

* 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
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	84,2	21,7	25,7	6,3	372	10,3	2216

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	85,5	28,7	19,9	3,4	258	9	1822

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
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
635	80,2	25,4	23	5,4	472	13,4	1879

6 LUNES

FIESTA
DAY-OFF

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

7 MARTES

FIESTA
DAY-OFF

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

8 MIÉRCOLES

FIESTA
DAY-OFF

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

9 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE
CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE

MERLUZA AL VAPOR CON GUIANTES Y ESPÁRAGOS
STEAMED HAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	81,6	25,2	24	5	327	10,9	345

10 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP

GARBANZOS * 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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	98,5	26,4	20,9	3,7	264	7	301

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	95	24,6	24,2	4,7	221	8,4	1160

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
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
604	74,6	23,5	23	5,8	321	9,4	91,4

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
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	73,2	25,4	23,8	4,7	208	6,8	1146

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	86	22,3	23,4	4,9	251	7,4	1878

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	87,7	23,4	28,2	6,9	260	8,5	748

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	83,2	24,6	24,3	5,2	213	8,2	1721

22 MIÉRCOLES
CALDO NAVIDEÑO CON FIDEOS DE ARROZ
CHRISTMAS BROTH WITH RICE VERMICELLI

PANINI CASERO DE JAMÓN YORK
BOILED HAM HOMEMADE PANINI

GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	74,9	20	29,4	12,1	352	7	791



* 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.