



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 LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
 GLUTEN, 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
Alérgicos 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
 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 ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 MARINADE MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
 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 INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY YOGHURT

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 CON SALSA DE TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE

MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
 HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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)
649	81,6	25,2	24	5	327	10,9	345

10 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP

GARBANZOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN 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 EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

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)
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 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
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO

LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO
 PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE

PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOY YOGHURT

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, POLLO Y HUEVO COCIDO
 MINCE SOUP WITH 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 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

ROTI DE PAVO AL HORNO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS FRITAS
 ROAST TURKEY IN APPLE SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN 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
ESPAQUETIS REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN 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 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 ESTRELLITAS
 CHRISTMAS BROTH WITH STAR PASTA

PANINI CASERO DE YORK
 BOILED HAM HOMEMADE PANINI

YOGUR DE SOJA
 SOY YOGHURT

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



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.