



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



DICIEMBRE 2021

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

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



**1** **MIÉRCOLES**  
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA  
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT

**FILETE DE TERNERA CON PATATAS DADO**  
VEAL FILLET WITH DICE POTATOES

PAN  
BREAD  
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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**  
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE  
MACARONI IN TOMATO SAUCE

**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  
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 GRATINADOS CON QUESO  
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE

**MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS**  
STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD

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 FIDEOS  
VERMICELLI SOUP

**ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y TOCINO**  
RICE WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN AND FAT

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**  
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS  
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

**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**  
VERDURA SALTEADA  
SAUTÉED VEGETABLE

**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**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POTATO STEW WITH CARROT

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

PAN  
BREAD  
YOGUR  
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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 CON PATATAS FRITAS**  
CHICKEN IN 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**  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON  
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

**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**  
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE  
MACARONI IN TOMATO SAUCE

**HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
SCRAMBLED EGGS 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 QUESO  
CHEESE HOMEMADE PANINI

YOGUR  
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.