



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

DICIEMBRE 2021



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

C.E.I.P. EL TEJAR Alérgicos Marisco



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 (+ 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
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
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 EN SALSA VERDE CON GUISANTES 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
SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATO

LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO
PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTEED 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

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
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
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

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE PIZZA

DULCE NAVIDEÑO
CHRISTMAS SWEET

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.



Feliz NAVIDAD

