



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



## DICIEMBRE 2021

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

## Celiaco y Alérgico Lácteos, Huevo (Sí clara), Soja, Altramuz, Garbanzo, Pescado Azul, Carne (excepto Pollo sin piel). Exento de Grasas

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 MIÉRCOLES									2 JUEVES									3 VIERNES								
PURÉ DE BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO Y MERLUZA BROCCOLI, CARROT, POTATO, LEEK AND HAKE PURÉE									PURÉ DE LENTEJAS * * CON PATATA, ZANAHORIA Y ARROZ LENTIL, POTATO, CARROT AND RICE PUREE									CREMA DE CALABAZA, PATATA, PUERRO Y Pechuga de pollo PUMPKIN, POTATO, LEEK AND BREAST CHICKEN CREAM								
PAN DE MAÍZ CORN BREAD									PAN DE MAÍZ CORN BREAD									PAN DE MAÍZ CORN BREAD								
PERA PEAR									NARANJA ORANGE									MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE								
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)		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		656	85,5	28,7	19,9	3,4	258	9	1822		635	80,2	25,4	23	5,4	472	13,4	1879	

6 LUNES									7 MARTES									
FIESTA DAY-OFF									FIESTA DAY-OFF									
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)		
*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	

8 MIÉRCOLES									9 JUEVES									10 VIERNES								
FIESTA DAY-OFF									PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, PUERRO Y MERLUZA POTATO, CARROT, LEEK AND HAKE PURÉE									PURÉ DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO Y Pechuga de pollo POTATO, PUMPKIN, CARROT, LEEK AND BREAST CHICKEN PUREE								
PAN DE MAÍZ CORN BREAD									PAN DE MAÍZ CORN BREAD									PAN DE MAÍZ CORN BREAD								
PERA PEAR									PLÁTANO BANANA									MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE								
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)		ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)		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		672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133	

13 LUNES								
PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y BACALAO POTATO, CARROT, COURGETTE, LEEK AND COD PURÉE								
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								
PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y PUERRO WHITE BEAN, CARROT, POTATO AND LEEK PUREE								
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								
PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABAZA, PUERRO Y CLARA DE HUEVO COCIDA POTATO, CARROT, PUMPKIN, LEEK AND BOILED WHITE EGG PUREE								
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)	
604	74,6	23,5	23	5,8	321	9,4	91,4	

16 JUEVES								
PURÉ DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO Y Pechuga de pollo POTATO, PUMPKIN, CARROT, LEEK AND BREAST CHICKEN PUREE								
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 ACELGAS, PUERRO, PATATA, ZANAHORIA Y MERLUZA SWISS CHARD, LEEK, POTATO, CARROT AND HEK PUREE								
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								
PURÉ DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO Y CLARA DE HUEVO COCIDA POTATO, CARROT, COURGETTE, LEEK AND BOILED WHITE EGG PUREE								
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								
PURÉ DE LENTEJAS * * CON PATATA, ZANAHORIA Y ARROZ LENTIL, POTATO, CARROT AND RICE PUREE								
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								
PURÉ DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO Y Pechuga de pollo POTATO, PUMPKIN, CARROT, LEEK AND BREAST CHICKEN PUREE								
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)	
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, Romanescu, 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.