



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

ENERO 2024

CEIP VARGAS LLOSA

Alérgico Lácteos, Frutos secos, cacahuets y piel de melocotón



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y SIEMPRE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA COMIDA



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBRUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

8 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS STEAMED BROCCOLI WITH POTATO FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

9 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

10 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD MANZANA APPLE

11 JUEVES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

12 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD PERA PEAR

15 LUNES PAELLA DE VERDURAS VEGETABLE PAELLA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR

16 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

17 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA JELLY FRUTI

18 JUEVES ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON Y ALBAHACA SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND BASIL ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ROAST POLLACK IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE PAN BREAD MANZANA APPLE

19 VIERNES CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES PAN BREAD PLÁTANO BANANA

22 LUNES GUIANTES SALTEADOS CON PATATAS SAUTÉED PEAS WITH POTATOES CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE

23 MARTES ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE PAN BREAD PERA PEAR

24 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

25 JUEVES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

26 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD PERA PEAR

29 LUNES MENESTRA DE VERDURAS VEGETABLE STEW GALLINETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ GRILLED REDFISH WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD PAN BREAD MANZANA APPLE

30 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y CHORIZO ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD PAN BREAD PERA PEAR

31 MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA VIENNA SOUP WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PATATA COCIDA BREADED PORK FILLET WITH BOILED POTATOES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA JELLY FRUTI



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



NUESTROS MENÚS ESTÁN 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.

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.



* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN