



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 FRUTOS SECOS, SOJA, CACAHUETES Y ALTRAMUCES, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:

GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, SULFITOS Y MOSTAZA."

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

ENERO 2024

CEIP VARGAS LLOSA

Alérgicos Leguminosas y Frutos secos

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBUESA, 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



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



8 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS... FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA... PAN INTEGRAL PLÁTANO BANANA

9 MARTES PATATAS GUIADAS CON CHORIZO... TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ... PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

10 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS... CHULETA DE CERDO CON ARROZ INTEGRAL... PAN BREAD MANZANA APPLE

11 JUEVES MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON OREGANO... MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA... PAN INTEGRAL PLÁTANO YOGUR YOGHURT

12 VIERNES SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ... REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO... PAN BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

15 LUNES ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS... SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO... PAN INTEGRAL PERA PEAR

16 MARTES PATATAS A LA PROVENZAL... TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE... PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

17 MIÉRCOLES VERDURAS SALTEADAS... LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO... PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR YOGHURT

18 JUEVES ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y ALBAHACA... SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND BASIL... PAN BREAD MANZANA APPLE

19 VIERNES CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO... MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO... PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) * BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

22 LUNES VERDURAS REHOGADAS... CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ... PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE

23 MARTES ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO... POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE PIMIENTOS... PAN BREAD YOGUR YOGHURT

24 MIÉRCOLES PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS... PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA... PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

25 JUEVES PURÉ DE VERDURAS... LOMO DE CERDO CON PATATAS FRITAS... PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

26 VIERNES SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ... REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO... PAN BREAD PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

29 LUNES VERDURAS SALTEADAS... GALLINETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ... PAN BREAD MANZANA APPLE

30 MARTES MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE... TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA... PAN BREAD PERA PEAR

31 MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA... SOPA FIDEOS DE MAÍZ... LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS... PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA JELLY FRUIT

* 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