



hotelma

Európolis c/ Londres, 31 G
2830 Las Rozas (Madrid)
Tf. 91 637 73 15 Fax. 91 637 33 81
email: info@hotelma.es
www.hotelma.es

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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN,
MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA

VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS,
GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

JUNIO 2024

CEIP SAN PÍO X

Menú sin cerdo



3 LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS
ROTI DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
TURKEY ROTI WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE
SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
525	39,2	30,5	24,5	4,4	186	4,9	171

4 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND CORN SALAD
PAN
BREAD
NECTARINA
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
764	68,8	41,9	31,5	7	166	11	634

5 MIÉRCOLES

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA,
MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
FILETE DE POLLO CON VERDURITAS
CHICKEN FILLET WITH VEGETABLE
PAN
BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
775	90,2	32,5	29,9	6	91,5	6,7	343

6 JUEVES

ARROZ BLANCO CON Salsa de tomate y huevo
COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROTS SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	91,3	23,6	23,8	4,9	259	4,3	592

7 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS AL HORNO
HAMBURGER WITH KETCHUP AND ROAST POTATOES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
586	53,9	28,7	26,2	8	171	7,3	818

10 LUNES

ESPAGUETIS CON Salsa de tomate y queso
SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE WITH CHEESE
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA,
MAÍZ Y REMOLACHA
ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE,
CORN AND BEETROOT SALAD
PAN
BREAD
CIRUELA
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
604	63,4	23	27,1	6,5	224	4,8	187

11 MARTES

BRÓCOLI AL AJILLO
SAUTÉED BROCCOLI IN GARLIC SAUCE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

12 MIÉRCOLES

ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA, HUEVO COCIDO,
ATÚN Y ACEITUNAS
RUSSIAN SALAD WITH MAYONNAISE, BOILED EGG, TUNA
AND OLIVES
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	45,2	26,5	35,8	6,2	118	4,2	712

13 JUEVES

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

ALBÓNDIGAS EN Salsa con ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	96,9	24,3	22,8	4,3	329	10,4	1843

14 VIERNES

GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON
HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
POLLO ASADO EN Salsa PEPITORIA CON
CHAMPÍÑONES
ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

17 LUNES

ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y CABALLA
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND MACKEREL
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON PISTO
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
615	70,4	26,4	25,2	5,4	143	5,2	589

18 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE,
PEPINO Y MAÍZ
PLAIN OMELETTE WITH TOMATO, CUCUMBER AND CORN
SALAD
PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	88,8	29,1	25,2	5,5	214	8,6	1243

19 MIÉRCOLES

PAELLA VALENCIANA
VEGETABLE PAELLA
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y TOMATE
HAMBURGER WITH LETTUCE, CARROT AND TOMATO
SALAD
PAN
BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
776	100	36,2	25,7	4,4	170	6,3	617

20 JUEVES

MENESTRA DE VERDURAS
VEGETABLE STEW

POLLO AL AJILLO CON TOMATE ALIÑADO
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH SEASONED TOMATO

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	52,8	46,1	19,8	4,4	183	7,3	1613

21 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

PIZZA DE QUESO
CHEESE PIZZA

HELADO
ICE-CREAM
REFresco SIN CAFÉINA
SOFT DRINK WITHOUT CAFFEINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	84,1	19,5	25,7	11,2	398	7	1368

* 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.



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

