hotelma
Europólis 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 PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

CEIP SAN PÍO X
JULIO 2024
1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

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

1 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PAVO
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED TURKEY

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

2 MARTES
ENSALADILLA RUSA ALIÑADA CON HUEVO COCIDO, ACEITUNAS Y ATÚN
SEASONED RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG,OLIVES AND TUNA

MERLUZA EN SALSA CON PISTO
HAKE IN SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN
BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

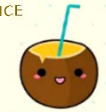
3 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH CARROT

POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ROAST CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN
BREAD
CIRUELA
PLUM

4 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE



PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

5 VIERNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON YORK
NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH BOILED HAM

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

8 LUNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE AND SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA
PLUM

9 MARTES
GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED CHICKPEA WITH VEGETABLE

LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

10 MIÉRCOLES
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, YORK, MAÍZ Y HUEVO
FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CORN AND EGG

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

11 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
WHITE BEANS STEW WITH *CHORIZO*

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES
POTATO OMELETE WITH MUSHROOMS

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

12 VIERNES
MENESTRA DE VERDURAS
SAUTÉED VEGETABLE STEW

POLLO GUISADO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN STEW WITH FRENCH FRIES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

15 LUNES
MACARRONES REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
SAUTÉED MACARONI WITH BACON AND *OREGANO*

MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS
HAKE IN GREEN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

PAN
BREAD
MANZANA
APPLE

16 MARTES
BROCOLI REHOGADO CON YORK
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

17 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUISADAS CON HORTALIZAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

18 JUEVES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM

ROTI DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
TURKEY ROTI IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

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

19 VIERNES
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIA
POTATOES STEW WITH CARROTS

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
PORK LOIN IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE

PAN
BREAD
PERA
PEAR

22 LUNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

CANELONES ATÚN CON BECHAMEL
TUNA CANNELONI IN WHITE SAUCE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

23 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
WHITE BEANS STEW WITH *CHORIZO*

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
MANZANA
APPLE

24 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD

PAN
BREAD
CIRUELA
PLUM

25 JUEVES

FESTIVO
DAY-OFF

26 VIERNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA ROMANA CON VERDURAS SALTEADAS
BATTERED HAKE WITH SAUTÉED VEGETABLE

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

29 LUNES
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE *PAELLA*

MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAKE IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

30 MARTES
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

LOMO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
PORK FILLET IN SAUCE WITH MUSHOOMS

PAN
BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

31 MIÉRCOLES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE PIZZA

HELADO
ICE-CREAM

*** 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 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA.

hotelma

MENÚ

ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD. PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.

MENÚ BASAL:
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
Reglamento (UE) Nº 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PAVO ADO: S CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	2 ENSALADILLA RUSA ALIÑADA CON HUEVO COCIDO, ACEITUNAS Y ATÚN ADO: H, P, CR, M, FS y L MERLUZA EN SALSA CON PISTO ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	3 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN ADO: G CIRUELA	4 CREMA DE CALABAZA ADO: A ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ ADO: G, S, MS y SU PAN INTEGRAL ADO: G PERA	5 MACARRONES A LA NAPOLITANA CON YORK ADO: G, H, S y MS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN ADO: G YOGUR ADO: L
8 PURÉ DE VERDURAS ADO: A SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G , L, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G CIRUELA	9 GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: H, S, MS y G PAN ADO: G YOGUR ADO: L	10 ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, YORK, MAÍZ Y HUEVO ADO: H MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	11 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES ADO: H y SU PAN ADO: G PLÁTANO	12 MENESTRA DE VERDURAS POLLO GUISADO CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL ADO: G PERA
15 MACARRONES REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO ADO: G, H, S y MS MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN ADO: G MANZANA	16 BRÓCOLI REHOGADO CON YORK ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, MS y SU PAN ADO: G PLÁTANO	17 LENTEJAS GUISADAS CON HORTALIZAS ADO: G TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ADO: H y P PAN ADO: G YOGUR ADO: L	18 CREMA DE CALABACÍN ADO: A ROTI DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, S, MS y SU PAN INTEGRAL ADO: G CIRUELA (+ v. de leche opcional) ADO: L	19 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN ADO: G PERA
22 PURÉ DE VERDURAS ADO: A CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL ADO: G, H, L, P, CR, M, MS y S PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	23 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G MANZANA	24 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO PAN ADO: G CIRUELA	25 FESTIVO	26 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ADO: G, H, S y MS MERLUZA A LA ROMANA CON VERDURAS SALTEADAS ADO: P, M, CR, G, S y H PAN INTEGRAL ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L
29 PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, M, CR, G, S y MS PAN ADO: G PLÁTANO	30 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ADO: G LOMO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES ADO: SU PAN ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	31 CREMA DE VERDURAS ADO: A PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, MS, P, S y SU HELADO ADO: L		

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

G. CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
CR. CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
H. HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
P. PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
CA. CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
S. SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
L. LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
FS. FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA),ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
A. APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
MS. MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
SE. GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
SU. DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO2 TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
AL. ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
M. MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.