



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

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Reglamento (UE) N° 1169/2011

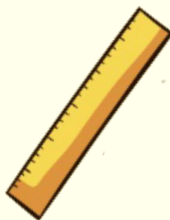
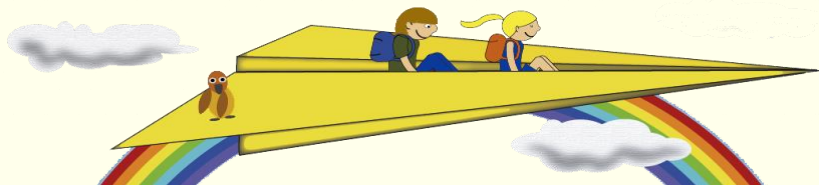
Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.

Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. LOS ANGELES

VOLVEMOS AL COLE



8 MARTES

Judías verdes rohogadas con york
Sautéed green beans with boiled ham

Rabas y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded calamari and ham croquettes with lettuce, tomato and corn salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
692	25,6	76,6	31	211	5,2	195	6

9 MIÉRCOLES

Macarrones con salsa de tomate y queso
Macaroni with tomato sauce and cheese

Escalopines de cerdo en salsa con verduras
Pork fillets in sauce with vegetable

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
646	38,6	82,3	12,2	194	3,8	737	4

10 JUEVES

Lentejas guisadas con chorizo
Lentil stew with chorizo

Pollo al chilindrón con tomate aliñado
Chicken drumsticks in sauce with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
608	44,1	66	17,9	122	8,9	527	4,1

11 VIERNES

Paella de verduras
Vegetable Paella

Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos
Young hake in sauce with peas and asparagus

Pan
Bread
Helado
Ice-cream

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
697	36,8	90,2	20,2	225	3,7	315	7,8

14 LUNES

Crema de calabaza
Pumpkin cream

Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with dice potatoes

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
663	19,6	84,8	26,8	93,7	4,2	1025	6,6

15 MARTES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice with tomato sauce and boiled egg

Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras
Chicken drumsticks in garlic sauce with sautéed vegetable

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
663	31,1	87	20,4	98	4,5	274	4,1

16 MIÉRCOLES

Lentejas guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable

San Jacobo de pavo con lechuga, tomate y zanahoria
Breaded boiled turkey and cheese with lettuce, tomato and carrot salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
699	34	82,5	25,2	300	7,3	670	6,4

17 JUEVES

Ensalada de pasta con york y queso
Pasta salad with boiled ham and cheese

Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana style cod with pepper

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
678	41,5	94,7	13,9	225	3,4	512	3,2

18 VIERNES

Alubias blancas guisadas con chorizo
White bean stew with chorizo

Tortilla de patatas con tomate aliñado
Potato omelette with seasoned tomato

Pan
Bread
Yogurt
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
688	30,3	77,4	27,8	257	6,8	697	7,4

21 LUNES

Brócoli salteado con beicon
Sautéed broccoli with bacon

Escalope de pollo con champiñones salteados
Breaded chicken fillet with sautéed mushrooms

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
513	28,3	55	19,4	230	5,9	118	3,6

22 MARTES

Sopa de cocido con fideos
Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	32,8	82,3	25	145	6,7	294	7,5

23 MIÉRCOLES

Patatas al horno con queso
Roast potatoes with cheese

Caballa a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Battered mackerel with lettuce and tomato salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
682	35,7	59,8	32,9	202	5,3	164	8,2

24 JUEVES

Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot

Tortilla francesa de york con tomate aliñado
Ham omelette with seasoned tomato

Pan
Bread
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
673	35,1	78,4	19,6	227	7,8	674	5,7

25 VIERNES

Coditos a la napolitana
Neapolitan style elbow pasta

Filete de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pork fillet with lettuce, tomato and corn salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
668	39,2	86,8	17,3	180	3,9	519	4

28 LUNES

Arroz a la milanesa con york y queso
Milanese style rice with boiled ham and cheese

Merluza a la romana con pisto
Battered hake with ratatouille

Pan
Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
701	38,9	86,1	21,7	187	3,4	93	4,6

29 MARTES

Judías verdes al ajillo
Green beans in garlic sauce

Hamburguesa con ketchup y patatas fritas
Hamburger with ketchup and French fries

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
662	20,2	72,8	31,8	111	4,3	83,8	7

30 MIÉRCOLES

Alubias blancas guisadas con zanahoria
White bean stew with carrot

Tortilla de patatas con tomate aliñado
Potato omelette with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
551	20,7	69,4	20,5	164	6,7	717	3,7

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano



CENAS RECOMENDADAS

8	MARTES Quinoa con verdura Sardinas escabechadas Postre	9	MIÉRCOLES Salmorejo Huevo cocido Postre	10	JUEVES Asado de hortalizas Postre	11	VIERNES Vichyssoise Conejo guisado Postre		
14	LUNES Sopa de fideos Sepia a la plancha Postre	15	MARTES Escalibada Falafel Postre	16	MIÉRCOLES Espárragos a la plancha Salmón en papillote Postre	17	JUEVES Ensalada griega Chuletilas de cordero Postre	18	VIERNES Pizza casera de verduras Postre
21	LUNES Dorada al horno con verduras y patata asada Postre	22	MARTES Crema de verduras Empanada casera Postre	23	MIÉRCOLES Gazpacho Hamburguesa vegetal Postre	24	JUEVES Espinacas salteadas Filete de ternera Postre	25	VIERNES Ensalada variada Gallo a la plancha Postre
28	LUNES Panaché de verduras Alitas de pollo al horno Postre	29	MARTES Tallarines con verduras Postre	30	MIÉRCOLES Coliflor al vapor Empanadillas al horno Postre				

MENÚ GENERAL: ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) Nº 1169/2011

8	MARTES Judías verdes rehogadas con york ADO: S Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	9	MIÉRCOLES Macarrones con salsa de tomate y queso ADO: G, H y L Escalopines de cerdo en salsa con verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	10	JUEVES Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Pollo al chilindrón con tomate aliñado ADO: G y S Pan integral ADO: G y Se Helado ADO: L	11	VIERNES Paella de verduras Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos ADO: P, S y G Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo		
14	LUNES Crema de calabaza ADO: Su Albóndigas en salsa con patatas dadas ADO: G, S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	15	MARTES Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido ADO: H Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	16	MIÉRCOLES Lentejas guisadas con zanahoria San Jacobo de pavo con ensalada ADO: L, S, G, Su y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	17	JUEVES Ensalada de pasta con york y queso ADO: G, H, S y L Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P, H, S y G Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	18	VIERNES Alubias blancas guisadas con chorizo ADO: G y S Tortilla de patatas con ensalada ADO: H Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L
21	LUNES Brócoli salteado con beicon Escalope de pollo con champiñones salteados ADO: G y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	22	MARTES Sopa de cocido con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	23	MIÉRCOLES Patatas al horno con queso ADO: L Caballa a la romana con ensalada ADO: P, G, S y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	24	JUEVES Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de york con tomate aliñado ADO: P, G, S y H Pan ADO: G y Se Fian ADO: L	25	VIERNES Cuditos a la napolitana ADO: G y H Filete de cerdo con ensalada Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
28	LUNES Arroz a la milanesa con york y queso ADO: S y L Merluza a la romana con pimiento ADO: P, G, S y H Pan ADO: G y Se Gelatina	29	MARTES Judías verdes al ajillo Hamburguesa con kétchup y patatas fritas ADO: S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	30	MIÉRCOLES Alubias blancas guisadas con zanahoria ADO: G y S Tortilla de patatas con tomate aliñado ADO: H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo				

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*), alféncigos (*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.

hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien conviene mantener una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

