



# hotelma

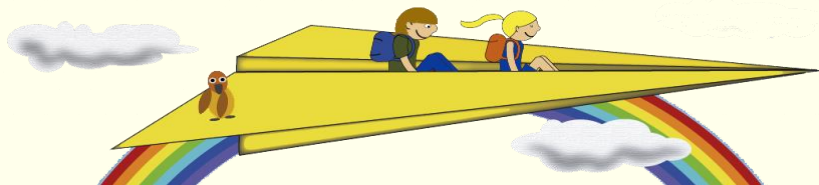
Európolis c/ Londres, 31 G  
28230 Las Rozas (Madrid)  
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81  
Email.- info@hotelma.es  
www.hotelma.es

“Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos,  
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos,  
mostaza y soja.”

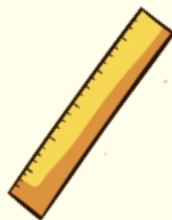
Reglamento (UE) N° 1169/2011  
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

## VOLVEMOS AL COLE



## C.E.I.P. LOS ANGELES Dieta Baja en Grasas



8

**MARTES**

Judías verdes rehogadas  
Sautéed green beans

Filete de ternera a la plancha con ensalada  
de lechuga, tomate y maíz  
Grilled veal 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)
692	25,6	76,6	31	211	5,2	195	6

9

**MIÉRCOLES**

Macarrones con tomate  
Macaroni with tomato sauce

Filete de cerdo a la plancha con verduras  
Grilled pork fillet 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 zanahoria  
Lentil stew with carrot

Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  
Grilled chicken fillet 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**

Arroz blanco con tomate  
White rice with tomato sauce

Pescadilla al vapor con guisantes y  
espárragos  
Steamed young hake with peas and asparagus

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)
697	36,8	90,2	20,2	225	3,7	315	7,8

14

**LUNES**

Crema de calabaza  
Pumpkin cream

Filete de ternera a la plancha con patata al  
vapor  
Grilled veal fillet with steamed potato

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 tomate  
White rice with tomato sauce

Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  
Grilled chicken fillet 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)
663	31,1	87	20,4	98	4,5	274	4,1

16

**MIÉRCOLES**

Lentejas guisadas con verduras  
Lentil stew with vegetable

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga,  
tomate y zanahoria  
Grilled pork chop 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  
Pasta salad

Bacalao al vapor con pimientos  
Steamed 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 zanahoria  
White bean stew with carrot

Huevo cocido con tomate aliñado  
Boiled egg with seasoned tomato

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)
688	30,3	77,4	27,8	257	6,8	697	7,4

21

**LUNES**

Brócoli al vapor  
Steamed broccoli

Filete de pollo a la plancha con champiñones  
salteados  
Grilled 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 con fideos  
Vermicelli soup

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

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 a la provenzal  
Roast potatoes

Caballa a la plancha 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 a la plancha con tomate  
aliñado  
Grilled plain omelette with seasoned tomato

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)
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 a la plancha con ensalada de  
lechuga, tomate y maíz  
Grilled 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 blanco con tomate  
White rice with tomato sauce

Merluza a la plancha con pisto  
Grilled hake with ratatouille

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)
701	38,9	86,1	21,7	187	3,4	93	4,6

29

**MARTES**

Judías verdes rehogadas  
Sautéed green beans

Filete de ternera a la plancha con patata al  
vapor  
Grilled veal fillet with steamed potato

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

Huevo cocido con tomate aliñado  
Boiled egg 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

