



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 gluten, pueden contener los siguientes alérgenos: Lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetses, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”

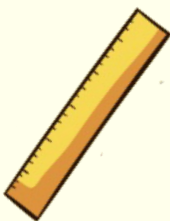
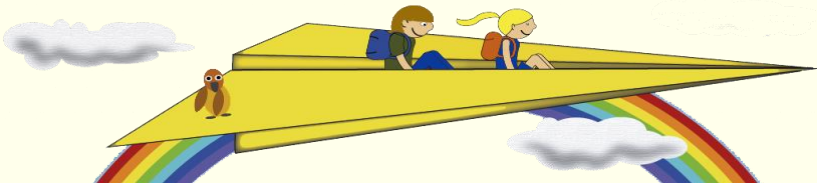
Reglamento (UE) N° 1169/2011
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. LOS ANGELES

Celíacos

VOLVEMOS AL COLE



8 MARTES
Judías verdes rohogadas con york
Sautéed green beans with boiled ham
Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Veal fillet with lettuce, tomato and corn salad
Pan de maíz
Corn 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 de maíz con salsa de tomate y queso
Corn macaroni with tomato sauce and cheese
Escalopines de cerdo en salsa con verduras
Pork fillets in sauce with vegetable
Pan de maíz
Corn 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
Muslitos de pollo con tomate aliñado
Chicken drumsticks with seasoned tomato
Pan de maíz
Corn 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 al vapor con guisantes y espárragos
Steamed young hake with peas and asparagus
Pan de maíz
Corn 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
Filete ruso con patatas dado
Hamburger with dice potatoes
Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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 con lechuga, tomate y zanahoria
Pork chop with lettuce, tomato and carrot salad
Pan de maíz
Corn 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 de maíz con york y queso
Corn pasta salad with boiled ham and cheese
Bacalao en salsa de tomate con pimientos
Cod in tomato sauce with peppers
Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn bread
Yogur
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
Filete de pollo con champiñones salteados
Chicken fillet with sautéed mushrooms
Pan de maíz
Corn 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 de arroz
Rice 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 de maíz
Corn 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 en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Mackerel in sauce with lettuce and tomato salad
Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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
Pasta de maíz a la napolitana
Neapolitan style corn pasta
Filete de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pork fillet with lettuce, tomato and corn salad
Pan de maíz
Corn 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
Milanesse style rice with boiled ham and cheese
Merluza a la plancha con pisto
Grilled hake with ratatouille
Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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