



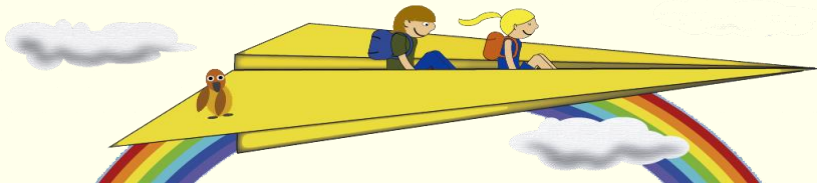
# hotelma

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 y lácteos, y alérgicos a las siguientes alérgenos: "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 Celíaco y Alérgico Lácteos



## 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  
Corn macaroni with tomato sauce

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  
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 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  
Corn pasta salad with boiled ham

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  
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 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 a la provenzal  
Roast potatoes

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  
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

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  
Milanese style rice with boiled ham

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

