



# hotelma

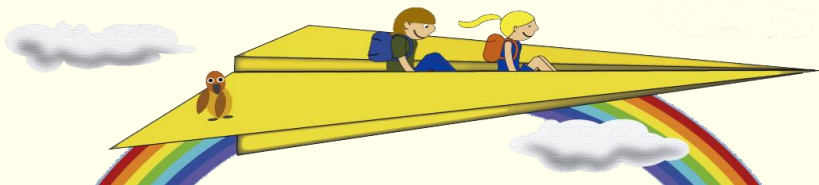
Európolis c/ Londres, 31 G  
28230 Las Rozas (Madrid)  
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81  
Email.- info@hotelma.es  
www.hotelma.es

"Estos menús, a excepción de lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

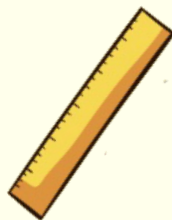
Reglamento (UE) N° 1169/2011  
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

## VOLVEMOS AL COLE



## C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Lácteos



### 8 MARTES

**Judías verdes rohogadas con york**  
Sautéed green beans with boiled ham  
**Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Breaded calamari 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**  
Macaroni with tomato sauce  
**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**  
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  
**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  
**Chuleta de cerdo con lechuga, tomate y zanahoria**  
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 con verduras**  
Pasta salad with boiled ham  
**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**  
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  
**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 a la provenzal**  
Roast potatoes  
**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**  
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 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**  
Milanese style rice with boiled ham  
**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

