



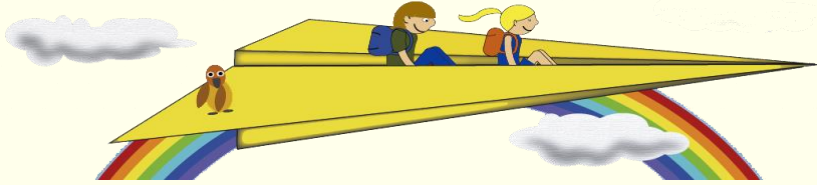
hotelma

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 almejas, cacahuètes y soja, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos y mostaza."
Reglamento (UE) N° 1169/2011
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

VOLVEMOS AL COLE



C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Legumbres



8

MARTES

Verdura salteada
Sautéed vegetable

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 zanahoria
Pork fillets in sauce with carrot

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

Puré de verduras
Vegetable purée

Muslitos de pollo con tomate aliñado
Chicken drumsticks 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 en salsa con espárragos
Young hake in sauce with 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

Filete ruso con patatas dado
Hamburger 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 tomate aliñado
Chicken drumsticks in garlic 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)
663	31,1	87	20,4	98	4,5	274	4,1

16

MIÉRCOLES

Verdura salteada
Sautéed 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 queso
Pasta salad with cheese

Bacalao en salsa de tomate con pimientos
Cod in tomato sauce with peppers

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

Puré de verduras
Vegetable purée

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 con fideos
Vermicelli soup

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

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 en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Mackerel in sauce 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

Puré de verduras
Vegetable purée

Tortilla francesa con tomate aliñado
Plain 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 queso
Milanese style rice with cheese

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

Verdura salteada
Sautéed vegetable

Filete ruso con patatas fritas
Hamburger with 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

Puré de verduras
Vegetable purée

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

