



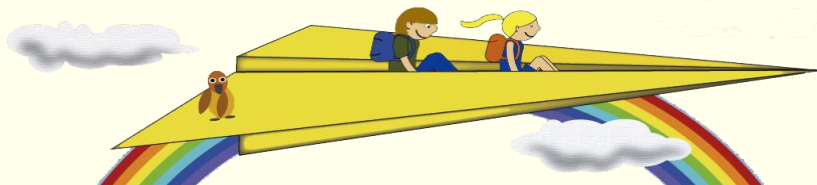
# hotelma

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

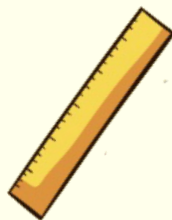
"Estos menús, a excepción de crustáceos, moluscos, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."  
Gluten, lácteos, huevo, pescado, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."  
Reglamento (UE) N° 1169/2011  
Para mayor información contacte con nosotros.

## SEPTIEMBRE 2020

# VOLVEMOS AL COLE



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



## 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  
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 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  
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

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

San Jacobo de pavo con lechuga, tomate y zanahoria  
Breaded boiled turkey and cheese 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 york y queso  
Pasta salad with boiled ham and cheese

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  
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 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 con queso  
Roast potatoes with cheese

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  
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 york y queso  
Milanese style rice with boiled ham and cheese

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

