



# 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 pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”

Para mayor información contacte con nosotros.

## OCTUBRE 2020



### C.E.I.P. LOS ANGELES Dieta Baja en Grasas



- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

**5 LUNES**  
Brócoli rehogado con patata  
Sautéed broccoli with potato

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Grilled chicken fillet with lettuce, tomato and carrot salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 694            | 77,5       | 26,1         | 30,6        | 5,6     | 308         | 6           | 357         |

**6 MARTES**  
Sopa con fideos  
Vermicelli soup

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

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 791            | 91,2       | 39,1         | 29,2        | 10,1    | 247         | 7,3         | 411         |

**7 MIÉRCOLES**  
Macarrones rehogados con aceite de oliva y orégano  
Sautéed macaroni with olive oil and oregano

Pescadilla al vapor con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
Steamed young hake with lettuce, tomato and asparagus salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 575            | 74,2       | 36           | 14,1        | 3,3     | 212         | 3,7         | 211         |

**8 JUEVES**  
Puré de verduras  
Vegetable purée

Filete de ternera a la plancha con arroz  
Grilled veal fillet with rice

Pan integral  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 638            | 77,8       | 20,2         | 26,8        | 6,7     | 126,1       | 5,2         | 905         |

**9 VIERNES**  
Alubias blancas guisadas con verduras  
White bean stew with vegetable

Tortilla francesa a la plancha con tomate aliñado  
Grilled plain omelette with seasoned tomato

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 702            | 91,9       | 26,5         | 24,6        | 6       | 265         | 6,7         | 820         |

**12 LUNES**

FIESTA  
DAY-OFF

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| *              | *          | *            | *           | *       | *           | *           | *           |

**13 MARTES**  
Arroz salteado con pollo  
Sautéed rice with chicken

Bacalao al vapor con pimientos  
Steamed cod with peppers

Pan  
Bread  
Piña natural  
Pineapple

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 610            | 80,2       | 41,1         | 13          | 2       | 86          | 3,3         | 293         |

**14 MIÉRCOLES**  
Lentejas guisadas con zanahoria  
Lentil stew with carrot

Filete de pollo a la plancha con champiñones salteados  
Grilled chicken fillet with sautéed mushrooms

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 709            | 83,4       | 44,3         | 21,2        | 5,4     | 228         | 8,5         | 773         |

**15 JUEVES**  
Puré de verduras  
Vegetable purée

Chuleta de cerdo a la plancha con patata al vapor  
Grilled pork chop with steamed potato

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 516            | 51,9       | 29,7         | 11,4        | 2,8     | 111         | 4,3         | 1037        |

**16 VIERNES**  
Sopa de pollo con fideos  
Chicken soup with vermicelli

Filete de ternera a la plancha con tomate aliñado  
Grilled veal fillet with seasoned tomato

Pan integral  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 711            | 75,8       | 32,1         | 30,5        | 8,2     | 90          | 4,8         | 133         |

**19 LUNES**  
Judías verdes rehogadas con patata  
Sautéed green beans with potato

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Grilled chicken fillet with lettuce and tomato salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 532            | 71         | 26,6         | 15          | 2       | 144         | 5           | 116         |

**20 MARTES**  
Espaguetis con tomate  
Spaghetti in tomato sauce

Merluza al vapor con champiñones salteados  
Steamed hake with sautéed mushrooms

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 591            | 74,3       | 33,3         | 17,1        | 2,2     | 105         | 3,7         | 63          |

**21 MIÉRCOLES**  
Crema de calabaza  
Pumpkin cream

Filete de cerdo a la plancha con arroz  
Grilled pork fillet with rice

Pan integral  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 524            | 66,1       | 33,4         | 13,4        | 2,4     | 149         | 4,3         | 1266        |

**22 JUEVES**  
Alubias blancas guisadas con zanahoria  
White bean stew with carrot

Huevo cocido con tomate aliñado  
Boiled egg with seasoned tomato

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 688            | 75,6       | 29,9         | 24,8        | 7,1     | 251         | 6,6         | 656         |

**23 VIERNES**  
Sopa Minestrone  
Minestrone soup

Caballa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Grilled mackerel with lettuce, tomato and corn salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 724            | 68,4       | 39,6         | 31,9        | 7,1     | 93          | 4,9         | 429         |

**26 LUNES**  
Arroz a la milanesa  
Milanese rice

Bacalao al vapor con tomate aliñado  
Steamed cod with seasoned tomato

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 524            | 71,9       | 24,2         | 14,8        | 2,1     | 101         | 3,8         | 656         |

**27 MARTES**  
Lentejas guisadas con verduras y arroz  
Lentil stew with vegetable and rice

Tortilla francesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Grilled plain omelette with lettuce, tomato and carrot salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 834            | 114        | 36,6         | 24,6        | 5,9     | 306         | 8,4         | 785         |

**28 MIÉRCOLES**  
Códitos con tomate  
Neapolitan elbow pasta

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Grilled chicken fillet with lettuce and tomato salad

Pan integral  
Whole-grain bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 615            | 77,1       | 33,3         | 18,5        | 4,5     | 172         | 4,8         | 102         |

**29 JUEVES**  
Sopa con fideos  
Vermicelli soup

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

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 696            | 83,7       | 32,7         | 24,9        | 7,7     | 140         | 6,8         | 297         |

**30 VIERNES**  
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA  
Brócoli al vapor con zanahoria  
Steamed broccoli with carrot

Filete de ternera a la plancha con patata al vapor  
Grilled veal fillet with steamed potato

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 614            | 79,1       | 21,6         | 23          | 7       | 286         | 4,8         | 1031        |

\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, piña, mandarina y plátano