



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

Para mayor información contacte con nosotros.

OCTUBRE 2020



C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Huevo



- 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 salteado con patata
Sautéed broccoli with potato

Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Breaded calamari 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 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
Bread
Yogur
Yogurt

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 de maíz con salsa de tomate gratinados con queso
Corn macaroni in tomato sauce and grilled cheese

Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos
Young hake in green sauce with peas and asparagus

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

Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce 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

Pollo en salsa con tomate aliñado
Chicken in sauce with seasoned tomato

Pan
Bread
Flan
Caramel custard

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
Paella de pollo y verduras
Chicken and vegetable Paella

Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana's style 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

Pollo al chilindrón con salteado de verduras
Chicken in sauce with sautéed vegetable

Pan
Bread
Flan
Caramel custard

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

Magro de cerdo en salsa con patatas dado
Lean pork in sauce with dice potatoes

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 picadillo: fideos de arroz y pollo
Mincesoup with rice vermicelli and chicken

Hamburguesa con ketchup y tomate aliñado
Hamburger with ketchup and 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

Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Breaded 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 de maíz en salsa de tomate con pisto
Corn spaghetti in tomato sauce with ratatouille

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

Lomo de cerdo en salsa con arroz frito
Pork fillets in sauce with fried 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 chorizo
White bean stew with chorizo

Hamburguesa con tomate aliñado
Hamburger with seasoned tomato

Pan
Bread
Yogur
Yogurt

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 con pasta de maíz
Minestrone soup with corn pasta

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 con york y queso
Milanese rice with boiled ham and cheese

Bacalao al vapor con pisto
Steamed cod with ratatouille

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

Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pork chop with lettuce, tomato and carrot salad

Pan
Bread
Natillas
Custard

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
Pasta de maíz a la napolitana
Neapolitan corn pasta

Muslitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Chicken drumsticks 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 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
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

Albóndigas en salsa con puré de patatas
Meatballs in sauce with mashed potato

Pan
Bread
Gelatina
Fruit jelly

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