



# 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 altramuces, cacahuets y soja, pueden contener los siguientes alérgenos:  
**Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos y mostaza.**”  
Para mayor información contacte con nosotros.

## OCTUBRE 2020

### C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgico Leguminosas



- 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 y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Breaded calamari and ham croquettes 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  
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino  
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat  
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 con salsa de tomate gratinados con queso  
Macaroni in tomato sauce and grilled cheese  
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 ruso con arroz  
Hamburger 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**  
Verdura salteada  
Sautéed vegetable  
Tortilla de patatas con tomate aliñado  
Potato omelette 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**  
Arroz salteado con pollo  
Sautéed rice with chicken  
Bacalao al vapor en salsa de tomate con pimientos  
Sateamed cod in tomato sauce 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**  
Macarrones en salsa de tomate  
Macaroni in tomato sauce  
Pollo en salsa con champiñones  
Chicken in sauce with mushrooms  
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, pollo y huevo cocido  
Mincesoup with vermicelli, chicken and boiled egg  
Filete ruso 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**  
Verdura salteada  
Sautéed vegetable  
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 en salsa de tomate con pisto  
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**  
Arroz salteado con hortalizas  
Sautéed rice with vegetable  
Tortilla de patatas con tomate aliñado  
Potato omelette 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  
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 con queso  
Milanese rice with 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**  
Puré de verduras  
Vegetable purée  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Potato omelette 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**  
Coditos a la napolitana  
Neapolitan elbow 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 con fideos  
Vermicelli soup  
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino  
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat  
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 ruso con puré de patatas  
Hamburger with mashed 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