



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

## OCTUBRE 2020



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



- 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  
Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
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 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  
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 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  
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**  
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, pollo y huevo cocido  
Mincesoup with vermicelli, chicken and boiled egg  
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 en salsa de tomate con pisto  
Spaghetti in tomato sauce with ratatouille  
Merluza a la Bilbaina con champiñones salteados  
Hake in sauce 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  
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 romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Battered 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 rebocado con pisto  
Battered 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  
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 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)	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