



hotelma

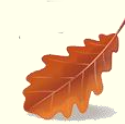
Európolis c/ Londres, 31 G
28230 Las Rozas (Madrid)
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81
Email.- info@hotelma.es
www.hotelma.es

“Estos menús, a excepción de huevo, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”

Para mayor información contacte con nosotros.

NOVIEMBRE 2020

C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Huevo



3 MARTES
Arroz blanco con salsa de tomate
White rice in tomato sauce

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

Pan
Bread
Melocotón en almíbar
Peach in syrup

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	86,5	33,5	13,4	2,4	92	3,3	142

4 MIÉRCOLES
Judías verdes rehogadas con zanahoria
Sautéed green beans with carrots

Escalopines de cerdo en salsa con patatas fritas
Pork fillets in sauce with French fries

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)
566	60,4	32,1	21,3	3,1	144	4,2	1113

5 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
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

6 VIERNES
Patatas guisadas con calamares
Potato stew with calamari

Muslitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Chicken drumsticks with lettuce, tomato and corn 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)
532	66,7	31,2	15	3	124	6,5	642

9 LUNES
Brócoli salteado con patata
Sautéed broccoli with potatoes

Salchichas de pavo con ketchup y puré de patatas
Turkey sausages with ketchup and 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)
633	58,2	24,9	33,1	11,3	266	5	165

10 MARTES
Sopa Minestrone con pasta de maíz
Minestrone soup with corn pasta

Albóndigas en salsa con verduras
Meatballs in sauce with vegetable

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)
672	83,2	25,9	25,6	6,8	101	4,7	854

11 MIÉRCOLES
Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrots

Pollo al ajillo con rodajas de tomate
Chicken in garlic sauce with slices of tomato

Pan
Bread
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
790	102,9	36,4	24,9	6	246	9	705

12 JUEVES
Espaguetis de maíz a la carbonara con beicon
Corn spaghetti in white sauce with bacon

Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana's style cod with peppers

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)
710	89,5	40,6	20,2	5,7	247	3,6	299

13 VIERNES
Puré de verduras
Vegetable purée

Lomo de cerdo en salsa con patatas dado
Pork fillet 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)
511	56,5	30,7	17,4	3,2	122	4,4	1034

16 LUNES
Paella de marisco
Seafood Paella

Caballa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Grilled mackerel 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)
757	75,9	41,9	31,1	6,5	111	6,3	365

17 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

18 MIÉRCOLES
Brócoli salteado con york
Sautéed broccoli with boiled ham

Hamburguesa con ketchup y patatas fritas
Hamburger with ketchup and French fries

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)
676	72,2	23,1	32,3	7,4	187	5,2	120

19 JUEVES
Sopa de fideos de arroz
Soup with rice vermicelli

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

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)
543	54,9	34,5	20	3,9	69	3,8	221

20 VIERNES
Patatas al horno con beicon
Roast potatoes with bacon

Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Hake in sauce 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)
563	57,5	32,1	22,1	4,3	150	5,2	84

23 LUNES
Crema de calabaza
Pumpkin cream

Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded calamari 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)
734	89	24,4	30,6	5,7	222	4,7	964

24 MARTES
Macarrones de maíz en salsa de tomate gratinados con queso
Corn macaroni in tomato sauce with grilled cheese

Bacalao a la Bilbaína con verduras
Cod in sauce with vegetable

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)
661	87,6	39,1	16,3	3,3	178	3,3	347

25 MIÉRCOLES
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
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
813	97,2	38,4	29,2	10,1	247	7,3	411

26 JUEVES
Judías verdes al ajillo
Green beans in garlic sauce

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)
606	74,7	21,5	24	6,4	130	5,2	364

27 VIERNES
Lentejas guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable

Pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y pepino
Chicken in sauce with lettuce, tomato and cucumber salad

Pan
Bread
Yogur
Yogurt

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
741	90,1	37,1	25	6	257	8,9	693

30 LUNES
MENÚ INTERNACIONAL: ITALIA
Pasta de maíz a la napolitana
Neapolitan style corn pasta

Merluza en salsa con aceitunas negras y tomate aliñado
Hake in sauce with black olives and seasoned tomato

Pan
Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	84,7	32,3	22,8	3	109	3,6	104



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

- 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