

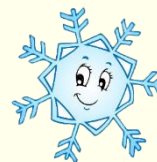


hotelma

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

ENERO 2021



C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Pescado y Marisco

11 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
CARBONARA SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD

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)
654	81	37	20	6	205	4	127

12 MARTES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTCHUP Y PURÉ DE PATATAS
TURKEY SAUSAGES WITH KETCHUP AND MASHED 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)
627	60	22,3	32,9	11,3	174	4	674

13 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUIADAS 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
YOGUR
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
849	114,4	38,7	25,2	6,1	257	9,2	825

14 JUEVES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, CARROT, CORN AND APPLE 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)
592	77,5	34,8	15,1	2,8	116	6,2	317

15 VIERNES
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
NATILLAS
CUSTARD

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 LUNES
SOPA MINSTRONE
VEGETABLE SOUP WITH PASTA

CHULETA DE CERDO CON TOMATE ALIÑADO
PORK CHOP 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)
760	87	29	32	6	172	5	441

19 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO
MEATBALLS 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)
615	63	22	21	6	194	5	407

20 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

POLLO EN SALSAS CON PISTO
CHICKEN IN SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN BREAD
YOGUR
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	61,9	45	24,4	6,3	236	5,2	617

21 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS CON ARROZ
PORK FILLETS 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)
528	67,8	32,8	13,4	2,6	114	4,3	1148

22 VIERNES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE 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)
675	89,2	30,8	20,8	3,7	145	8,6	580

25 LUNES
ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM AND CHEESE

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
PIÑA AL NATURAL
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	71,8	38,4	18,6	4,2	171	3,5	63

26 MARTES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y SALSAS DE TOMATE
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND TOMATO SAUCE

MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON SALTEADO CAMPESTE
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

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)
515	57,1	29,5	18,2	3,2	157	6,1	341

27 MIÉRCOLES
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

28 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

LOMO DE CERDO EN SALSAS 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)
578	65	31,5	20,9	3,2	122	4,1	1038

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: E.E.U.U.
MAC AND CHEESE
MACARRONES CON QUESO

BURGER WITH KETCHUP AND SALAD
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

BREAD PAN
FRUIT JELLY
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
799	109	26,1	28	8,1	165	4	100



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

- 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