



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

MAYO 2021

C.E.I.P. LOS ÁNGELES Celíaco y Alérgico Lácteos

* *Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN*



5 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS

HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH FRENCH FRIES

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)
737	81,8	23,6	34,6	5,3	253	3,6	828

6 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
GELATINA
FRUIT JELLY

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 VIERNES
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
POTATO STEW WITH CALAMARI

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH LETTUCE,
TOMATO AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN 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	74,2	37,7	19,2	5,3	231	6,9	756

10 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PEPINO
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER 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)
592	66	24	25	6	389	5	221

11 MARTES
SOPA MINSTRONE CON PASTA DE MAÍZ
MINSTRONE SOUP WITH CORN PASTA

ALBÓNDIGAS CON VERDURAS
MEATBALLS WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN 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	25,9	26	7	101	4,7	854

12 MIÉRCOLES
LENTEJAS* GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH CARROTS

TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE
POTATO OMELETTE WITH SLICES OF TOMATO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

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

13 JUEVES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y
ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS
STEAMED COD WITH PEPPERS

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	91,2	39,9	20,2	5,9	212	3,7	181

14 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
PORK FILLET IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
495	56,5	30,8	15,6	2,5	126	3,8	1035

17 LUNES
PAELLA DE MARI SCO
SEAFOOD PAELLA

HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HAMBURGER WITH KETCHUP AND LETTUCE, TOMATO AND
CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN 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)
777	97,4	27,7	21,7	6,1	80	5,5	142

18 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROTS

CABALLA AL VAPOR CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
STEAMED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
725	61,9	41,5	34,1	8,8	242	6,4	930

19 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEAN WITH BOILED HAM

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

PAN DE MAÍZ
CORN 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	61,1	21,3	21,1	3,7	192	5,3	1262

20 JUEVES
SOPA CON FIDEOS DE ARROZ
SOUP WITH RICE VERMICELLI

POLLO AL AJILLO CON SALTEADO DE VERDURAS
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
521	50,9	33,8	19,8	4	68	3,7	211

21 VIERNES
PATATAS AL HORNO CON BEICON
ROAST POTATOES WITH BACON

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y REMOLACHA
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
BEETROOT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
587	64	32	22	4	132	5	92

24 LUNES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
PORK CHOP WITH LETTUCE, AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	82	23	31	6	188	5	848

25 MARTES
MACARRONES DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE
CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE

BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS
STEAMED COD WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN 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	88	39	16	3	178	3	347

26 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

27 JUEVES
JUDÍAS VERDES AL AJILLO
GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

FILETE RUSO CON ARROZ
HAMBURGER WITH RICE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	73	22	24	6	136	5	361

28 VIERNES
LENTEJAS* GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO
AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	83	31	21	4	151	8	712

31 LUNES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
ARROZ AL ESTILO HINDÚ CON PASAS, GUI SANTES Y
YORK
SAUTÉED RICE WITH RAISINS, PEAS AND BOILED HAM

MERLUZA AL VAPOR CON VERDURAS
STEAMED HAKE WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
576	84	34	10	2	94	3	38

- 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



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