



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

MAYO 2021

C.E.I.P. LOS ÁNGELES Alérgicos Frutos secos



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

CROQUETAS DE BACALAO CON PATATAS FRITAS
COD CROQUETTES 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
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 **VIERNES**
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
POTATO STEW WITH CALAMARI

MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE 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)
627	74,2	37,7	19,2	5,3	231	6,9	756

10 **LUNES**
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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 MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

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	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
BREAD
FLAN
CAMEL 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

13 **JUEVES**
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BEICON
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)
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
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
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 A LA ROMANA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BATTERED MACKEREL 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)
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
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 DE ESTRELLITAS
SOUP WITH STARS

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)
521	50,9	33,8	19,8	4	68	3,7	211

21 **VIERNES**
PATATAS AL HORNO CON BEICON
ROAST POTATOES WITH BACON

MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y REMOLACHA
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
BEETROOT 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)
587	64	32	22	4	132	5	92

24 **LUNES**
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES 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)
700	82	23	31	6	188	5	848

25 **MARTES**
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS
CON QUESO
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	88	39	16	3	178	3	347

26 **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
FLAN
CAMEL CUSTARD

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

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)
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
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
BALTI DE PESCADO CON VERDURAS
HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN
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