



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 lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”

Para mayor información contacte con nosotros.

MAYO 2021

C.E.I.P. LOS ÁNGELES Alérgicos Lácteos



5 MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHERIA
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
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHERIA, 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 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

BROCOLI 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 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 ZANAHERIA
LENTIL STEW WITH CARROTS

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

PAN
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 REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

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 KÉTCHUP 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 ZANAHERIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROTS
CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD

PAN
BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

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 DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
BREADED CALAMARI 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
MACARONI IN TOMATO SAUCE

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, ZANAHERIA, 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)
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 ZANAHERIA
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