



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

Para mayor información contacte con nosotros.

JUNIO 2021

C.E.I.P. LOS ANGELES



1 MARTES

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
770	96,7	37,3	25	6	253	9,1	695

2 MIÉRCOLES

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS
CHICKEN IN 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)
538	54,8	28,2	22,4	4,3	119	4,7	950

3 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA 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)
541	69,7	33,9	13,5	2,4	136	4,8	1048

4 VIERNES

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

PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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)
659	81,9	36,8	19,7	5,8	215	3,5	109

7 LUNES

CODITOS A LA NAPOLITANA
ELBOW PASTA WITH TOMATO SAUCE

CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
783	80	38	34	7	87	5	190

8 MARTES

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN SALAD WITH VEGETABLE

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
PORK LOIN IN SAUCE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN BREAD FLAN
CARAMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
598	66	39	19	5	241	6	1098

9 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE 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)
572	74,4	20,2	20,9	3,7	166	5,8	771

10 JUEVES

SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCE SOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG

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)
669	74,7	30,6	27	7,6	84	3,9	369

11 VIERNES

GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED CHICKPEA WITH VEGETABLE

SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
TURKEY SAUSAGE WITH KÉTTCHUP AND 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)
701	62,8	28,7	36,9	10,6	160	7,2	490

14 LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE 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)
708	78,8	24,2	27,4	5,5	207	5,2	166

15 MARTES

MACARRONES AL PESTO
PESTO MACARONI

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE 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)
591	69,7	34,5	18,7	5,1	205	5,9	222

16 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KÉTTCHUP 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)
719	86,7	20,1	31,9	7,2	88	4	735

17 JUEVES

LENTEJAS GUISADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO
LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD
YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
817	97,2	41,2	28,4	7,5	249	9,3	705

18 VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
BATTERED COD 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)
642	69	37	23	4	133	4	810

21 LUNES

BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

MERLUZA ORLY CON PISTO Y PATATAS FRITAS
ORLY'S STYLE HAKE WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD
PIÑA AL NATURAL PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	49	35	30	4	225	5	173

22 MARTES

MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BREADED TURKEY AND CHEESE 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)
763	112	21	25	6	90	4	580

23 MIÉRCOLES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

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)
760	112	21	25	6	90	4	580

24 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA

HELADO ICE-CREAM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
596	84	19	20	9	290	3	717



* 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

CENAS RECOMENDADAS

1 MARTES BROCOLI AL VAPOR DORADA AL HORNO POSTRE	2 MIÉRCOLES BERENJENA RELLENA CON BONITO POSTRE	3 JUEVES QUINOA CON VERDURAS CALABACÍN EN TEMPURA POSTRE	4 VIERNES ROMANESCU SALTEADA REDONDO DE TERNERA POSTRE
7 LUNES CREMA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA POSTRE	8 MARTES ARROZ BLANCO CALAMARES ENCEBOLLADOS POSTRE	9 MIÉRCOLES PISTO ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	10 JUEVES ENSALADA VARIADA GALLO REBOZADO POSTRE
14 LUNES ARROZ INTEGRAL SALTEADO BESUGO A LA PLANCHA POSTRE	15 MARTES COLIFLOR AL AJILLO TORTILLA FRANCESA POSTRE	16 MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	17 JUEVES ENSALADA GRIEGA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE
21 LUNES SOPA DE ARROZ CONEJO AL AJILLO POSTRE	22 MARTES ESPINACAS REHOGADAS BONITO CON TOMATE POSTRE	23 MIÉRCOLES ZARANGOLLO PULPO A LA GALLEGA POSTRE	24 JUEVES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS POSTRE

hotelma

MENÚ



MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

1 MARTES LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	2 MIÉRCOLES ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO ADO: H POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	3 JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	4 VIERNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BECON ADO: G, H y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIJANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
7 LUNES CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, M, CR, G y H PAN ADO: G MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	8 MARTES ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPiÑONES ADO: SU PAN ADO: G FLAN ADO: L	9 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	10 JUEVES SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO ADO: G y H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: G y S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
14 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ADO: G, H, L, P, M y CR PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	15 MARTES MACARRONES AL PESTO ADO: G, H y L MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	16 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA ADO: SU HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	17 JUEVES LENTEJAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO ADO: G y S TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L
21 LUNES BROCOLI SALTEADO CON YORK ADO: S MERLUZA ORLY CON PISTO Y PATATAS FRITAS ADO: P, G y H PAN ADO: G PIÑA AL NATURAL	22 MARTES MACARRONES EN SALSA DE TOMATE ADO: G y H SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA ADO: L, S, G, SU y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	23 MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: G y S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	24 JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, L, S, MS, P, A, SE y SU HELADO ADO: L

Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.



LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN **GLUTEN**: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
L. LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA). **H. HUEVOS** Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
P. PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO. **M. MOLUSCOS** Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS. **CR. CRUSTÁCEOS** Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
AL. ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES. **CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
A. APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS. **SE.** GRANOS DE **SÉSAMO** Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
FS. FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETTIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
SU. DIÓXIDO DE AZUFRE Y **SULFITOS** EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
MS. MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS. **S. SOJA** Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.