



# 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, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Lácteos, huevo, pescado, moluscos, altramuzes, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Para mayor información contacte con nosotros.

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

JUNIO 2021

## C.E.I.P. LOS ANGELES Celíacos



### 1 MARTES

**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 DE MAÍZ**  
CORN 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 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)
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 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)
541	69,7	33,9	13,5	2,4	136	4,8	1048

### 4 VIERNES

**ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y OREGANO**  
SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

**PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS**  
STEAMED YOUNGHAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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

### 7 LUNES

**PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA**  
CORN PASTA WITH TOMATO SAUCE

**CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
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 DE MAÍZ**  
CORN 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 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)
572	74,4	20,2	20,9	3,7	166	5,8	771

### 10 JUEVES

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

**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)
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 KÉTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
TURKEY SAUSAGE WITH KÉTCHUP AND LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER 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)
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

**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA**  
PORK CHOP WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE 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)
708	78,8	24,2	27,4	5,5	207	5,2	166

### 15 MARTES

**MACARRONES DE MAÍZ AL PESTO**  
PESTO CORN 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 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)
591	69,7	34,5	18,7	5,1	205	5,9	222

### 16 MIÉRCOLES

**CREMA DE CALABAZA**  
PUMPKIN CREAM

**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS**  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

**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)
719	86,7	20,1	31,9	7,2	88	4	735

### 17 JUEVES

**LENTEJAS \* GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO**  
LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

**TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO**  
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
COD 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)
642	69	37	23	4	133	4	810

### 21 LUNES

**BRÓCOLI SALTEADO CON YORK**  
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

**MERLUZA A LA PLANCHA CON PISTO Y PATATAS FRITAS**  
GRILLED HAKE WITH FRENCH FRIES

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE**  
CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE

**POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
CHICKEN IN SAUCE 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)
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 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)
760	112	21	25	6	90	4	580

### 24 JUEVES

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PURÉE

**PANINI CASERO DE MAÍZ DE YORK Y QUESO**  
BOILED HAM AND CHEESE CORN HOMEMADE PANINI

**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