



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

Para mayor información contacte con nosotros.

JUNIO 2021

C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Huevo



1 MARTES

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGER 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

ENSALADA CAMPERA CON TOMATE
POTATO SALAD WITH TOMATO

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 DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
CORN 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

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
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

POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN UN 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)
572	74,4	20,2	20,9	3,7	166	5,8	771

10 JUEVES

SOPA DE PICADILLO: FIDEOS DE ARROZ Y POLLO
MINCE SOUP WITH RICE VERMICELLI AND CHICKEN

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 KÉTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
TURKEY SAUSAGE WITH KÉTCHUP 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 DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
BREADED CALAMARI 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 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
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
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

CHULETA DE CERDO CON TOMATE ALIÑADO
ORK CHOP 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

ENSALADA CAMPERA CON TOMATE
POTATO SALAD WITH TOMATO

BACALAO EN SALSA 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 A LA PLANCHA CON PISTO Y PATATAS FRITAS
GRILLED 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 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
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
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

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