



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

JUNIO 2021

## C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Leguminosas



### 1 MARTES

**VERDURA SALTEADA**  
SAUTÉED VEGETABLE

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
POTATO OMELETE 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 HUEVO COCIDO**  
POTATO SALAD WITH BOILED EGG

**POLLO AL CHILINDRÓN CON ZANAHORIA**  
CHICKEN IN SAUCE WITH CARROT

**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 AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS**  
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS 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)
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 CAMPERA CON HORTALIZAS**  
POTATO SALAD WITH VEGETABLE

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

**PAN BREAD**  
**FLAN CARMEL 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 OMELETE 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

**FILETE DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO**  
GRILLED VEAL FILLET 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)
669	74,7	30,6	27	7,6	84	3,9	369

### 11 VIERNES

**VERDURA SALTEADA**  
SAUTÉED VEGETABLE

**POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
CHICKEN IN SAUCE 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)
701	62,8	28,7	36,9	10,6	160	7,2	490

### 14 LUNES

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

**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

**FILETE DE TERNERA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS**  
VEAL FILLET 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

**VERDURA SALTEADA**  
SAUTÉED VEGETABLE

**TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO**  
POTATO OMELETE 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 HUEVO COCIDO**  
POTATO 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**  
SAUTÉED BROCCOLI

**MERLUZA ONLY 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

**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 Y HUEVO COCIDO**  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

**FILETE DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO**  
VEAL FILLET 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)
760	112	21	25	6	90	4	580

### 24 JUEVES

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PURÉE

**PANINI CASERO DE QUESO**  
CHEESE 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