



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 pescado, moluscos y crustáceos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, huevo, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”
Para mayor información contacte con nosotros.

JUNIO 2021

C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Pescado



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 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 CHILDRÓN 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 HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
HAMBURGER 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

POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CHICKEN IN SAUCE 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 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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
PORK CHOP 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 KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KÉTCHUP 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
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

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN FILLET 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

POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
CHICKEN IN SAUCE 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

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
BOILED HAM AND 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