



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

GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, *ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,
SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.*



SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

ENERO 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

10 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CROQUETAS DE JAMÓN Y RABAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAM CROQUETTES AND BREADED CALAMARI WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

11 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
739	100,1	25,8	25,3	4,6	262	8,2	1800

12 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO
COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATE AND CARROT SALAD
PAN BREAD
NARANJA
ORANGE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	88,1	23,1	23,2	4,5	258	8,7	795

13 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
LOMO DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS FRITAS
PORK FILLET IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	90,2	26	25,1	6,1	362	11,2	1069

14 VIERNES
SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS
VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
BATTERED HAKE WITH RICE, TOMATO, CARROT AND OLIVES SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	94,8	24,2	23,5	4,4	216	8,6	1158

17 LUNES
MACARRONES EN SALSAS DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
BACALAO AL PIL-PIL CON DADITOS DE ZANAHORIA
COD IN SAUCE WITH DICE CARROT
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	82,7	22,5	25,7	5,2	234	5,5	990

18 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATA
STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	82,8	21,1	26,6	6,7	267	9,8	893

19 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

20 JUEVES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y MAGRO
POTATO STEW WITH CARROT AND LOIN
CABALLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
ANDALUSIAN STYLE MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
TANGERINE YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	85,2	25,5	24,9	4,9	268	8,9	2237

21 VIERNES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	94,2	24,7	24,3	4,5	290	8,1	1694

24 LUNES
PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
PESCADILLA EN SALSAS VERDES CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	107	26,5	18,7	3,5	202	8,9	372

25 MARTES
CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO AND LEEK CREAM
ROTI DE PAVO EN SALSAS DE MANZANA CON PATATAS FRITAS
ROAST TURKEY IN APPLE SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	90,2	22,6	24,1	5,1	287	10,2	1163

26 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
POTATPO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	92,9	24,6	25	4,8	182	8,3	1018

27 JUEVES
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA
BOLOGNESE STYLE SPAGHETTI
PALOMETA EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
MARINADE POMFRET WITH LETTUCE, CARROT, APPLE AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NARANJA
ORANGE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	79,3	25,5	27,7	5	297	9,1	838

28 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH VEGETABLE
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON DADITOS DE ZANAHORIA Y PATATA
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH CARROT AND POTATO DICES
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	86,9	29,4	23,6	5,5	406	12,5	2738

31 LUNES
MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA
SOPA VIENESA
VIENNESE SOUP
SALCHICHAS VIENESAS CON PURÉ DE PATATAS
VIENNESE SAUSAGES WITH MASHED POTATOES
PAN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	97,9	23,3	23,3	7	328	7,3	886

Consumo diario de frutas y verduras para una vida saludable:

>3



>2



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: Limón, Chirimoya, Kiwi, Manzana, Mandarina, Naranja, Pomelo, Piña, Plátano y Uvas

VERDURAS ENERO: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Coliflor, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lombarda, Lechuga, Pimiento, Puerro, Remolacha, Repollo y Zanahoria

Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración



* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas según IDR para niños 6-9 años. (Moreiras y col. 2018)
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA



hotelma

MENÚ



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.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

10 LUNES SOPA DE FIDEOS SARDINAS EN PAPILOTE POSTRE	11 MARTES ACELGAS SALTEADAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA POSTRE	12 MIÉRCOLES PORRUSALDA TOSTA DE AGUACATE Y ATÚN POSTRE	13 JUEVES ENSALADA VARIADA FALAFEL POSTRE	14 VIERNES ESCALIBADA FILETE RUSO POSTRE
17 LUNES COLIFLOR AL AJORRIERO SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	18 MARTES QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS HUEVO ESCALFADO POSTRE	19 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS TOSTA DE TOMATE, QUESO FETA Y ALBAHACA POSTRE	20 JUEVES ESPINACAS REHOGADAS CON PIÑONES CONEJO AL AJILLO POSTRE	21 VIERNES FIDEOS DE ARROZ EN SALSA DE SOJA HAMBURGUESA VEGETAL POSTRE
24 LUNES CHAMPIÑONES SALTEADOS REDONDO DE TERNERA EN SALSA POSTRE	25 MARTES SOPA DE FIDEOS TEMPURA DE VERDURAS POSTRE	26 MIÉRCOLES ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS DORADA AL HORNO POSTRE	27 JUEVES POLLO ASADO CON PATATA Y CEBOLLA AL LIMÓN POSTRE	28 VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
31 LUNES GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN GALLO A LA PLANCHA POSTRE				

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

10 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA CROQUETAS DE JAMÓN Y BABAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, L, H, P, M y CR PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA ROYAL GALA	11 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	12 MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN ADO: G NARANJA	13 JUEVES PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS ADO: SU PAN ADO: G YOGUR ADO: L	14 VIERNES SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS ADO: G y H MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ADO: P, G, H, M, CR, FS y L PAN ADO: G PLÁTANO
17 LUNES MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO ADO: G, H y L BACALAO AL PIL-PIL CON DADITOS DE ZANAHORIA ADO: P y G PAN ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	18 MARTES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: S y G PAN ADO: G MANZANA GOLDEN	19 MIÉRCOLES SOPA DE COCIDO FIDEOS ADO: G y H GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G YOGUR ADO: L	20 JUEVES PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y MAGRO CABALLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: P y G PAN INTEGRAL ADO: G MANDARINA	21 VIERNES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G PERA
24 LUNES PAELLA DE POLLO Y VERDURAS PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P y G PAN ADO: G PLÁTANO	25 MARTES CREMA DE CALABAZA, PATATA Y PUERRO ROTI DE PAVO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS FRITAS ADO: SU PAN INTEGRAL ADO: G PERA	26 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON ZANAHORIA ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: H PAN ADO: G MANZANA ROYAL GALA (+ v. de leche opcional) ADO: L	27 JUEVES ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA ADO: G, H y L PALOMETA EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ ADO: P y G PAN INTEGRAL ADO: G NARANJA	28 VIERNES GARBANZOS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON HORTALIZAS ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA Y PATATA PAN ADO: G YOGUR ADO: L
31 LUNES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA ADO: SU SALCHICHAS VIENESAS CON PURÉ DE PATATAS ADO: S, L y SU PAN ADO: G PERA				

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.
- Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos.
- H.** Huevos y productos a base de huevo.
- P.** Pescado y productos a base de pescado.
- Ca.** Cacahuets y productos a base de cacahuets.
- S.** Soja y productos a base de soja.
- L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa).
- Fs.** Frutos de cáscara: almendras (Amygdalus communis L.), avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas [Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfóncigos (Pistacia vera), nueces macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.
- A.** Apio y productos derivados.
- Ms.** Mostaza y productos derivados.
- Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
- 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.
- Al.** Altramuces y productos a base de altramuces.
- M.** Moluscos y productos a base de moluscos.