



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 PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,
SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

ENERO 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES Dieta Baja en Grasas

10 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK CHOP 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 FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT AND CORN SALAD

PAN BREAD
PERA PEAR

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 TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED CHICKEN FILLET 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 A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED PORK FILLET WITH STEAMED POTATO

PAN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN 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 PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
GRILLED 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 CON TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE

BACALAO AL VAPOR CON DADITOS DE ZANAHORIA
STEAMED COD WITH DICE CARROT

PAN BREAD
PLÁTANO BANANA

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

FILETE DE TERNERA CON ARROZ INTEGRAL
VEAL FILLET 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 Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

PAN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN 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
POTATO STEW WITH CARROT
CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA TANGERINE
YOGUR NATURAL PLAIN 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

HUEVO COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BILED EGG 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
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

PESCADILLA AL VAPOR CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
STEAMED YOUNGHAKES 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

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATO

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 FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN 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)
702	92,9	24,6	25	4,8	182	8,3	1018

27 JUEVES
ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
GRILLED 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
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON DADITOS DE ZANAHORIA
GRILLED PORK CHOP WITH CARROT DICES

PAN BREAD
YOGUR NATURAL PLAIN 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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO

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