



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 GLUTEN, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 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

Celíacos

* *Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN*

10 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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 FIDEOS DE ARROZ
 VEGETABLE SOUP WITH RICE VERMICELLI
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
 GRILLED HAKE WITH RICE, TOMATO, CARROT AND OLIVES SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ EN SALSAS DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
BACALAO AL VAPOR CON DADITOS DE ZANAHORIA
 STEAMED COD WITH DICE CARROT
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 CON ARROZ INTEGRAL
 MEATBALLS WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE ARROZ
 RICE 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 DE MAÍZ
 CORN 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 PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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 AL VAPOR CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
 STEAMED YOUNGHAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ A LA BOLOÑESA
 BOLOGNESE STYLE CORN SPAGHETTI
PALOMETA EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
 MARINADE POMFRET WITH LETTUCE, CARROT, APPLE AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN 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

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.

Consumo diario de frutas y verduras para una vida saludable:

>3



>2

