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 LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, 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
Alérgicos Lácteos

10 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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 * GUISADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO OMELETE 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 SALSA 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 PURÉE
LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
PORK FILLET IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN
BREAD
YOGUR DE SOJA
SOY 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 Y ZANAHORIA
BATTERED HAKE WITH RICE, TOMATO AND CARROT 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 SALSA DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
BACALAO AL PIL-PIL CON DADITOS DE ZANAHORIA
COD IN SAUCE 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
ALBÓNDIGAS EN SALSA 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 DE SOJA
SOY 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 GUISADAS 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 GUISADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETE 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 SALSA VERDE CON GUISANTES 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 SALSA 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 * GUISADAS CON ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
POTATO OMELETE 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 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 SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA Y PATATA
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH CARROT AND POTATO DICES
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
SOY 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
VIENESE SOUP
SALCHICHAS VIENESAS CON PATATA AL VAPOR
VIENNESE SAUSAGES 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:

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

- 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

- **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.**