



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, 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 Pescado y Marisco

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 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, TOMATO AND CORN 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

FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE Y ZANAHORIA
VEAL FILLET 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 SALSAS DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
TORTILLA FRANCESA CON DADITOS DE ZANAHORIA
PLAIN OMELETTE 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
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN GARLIC SAUCE 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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD
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
POTATO 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
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
CHICKEN IN GARLIC SAUCE 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 |

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

