



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

MAYO 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgico Leguminosas

HAZ EJERCICIO
COME VARIADO

(No te olvides de Frutas, Verduras, Legumbres y Cereales integrales)

BEBE AGUA

3 MARTES
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAM CROQUETTES WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

4 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

5 JUEVES
SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
GRILLED HAKE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

6 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN BREAD
YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 LUNES
ESPAGUETIS SALTEADOS CON BEICON Y ORÉGANO SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 MARTES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL CHICKEN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
NECTARINA NECTARINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

11 MIÉRCOLES
SOPA DE FIDEOS VERMICELLI SOUP
ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y TOCINO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN AND FAT
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

12 JUEVES
ARROZ A LA MILANESA CON QUESO MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE
CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 VIERNES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 MARTES
CODITOS A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

18 MIÉRCOLES
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

19 JUEVES
CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM
FILETE RUSO CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
PAN BREAD
YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
BACALAO AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 MARTES
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE
FILETE RUSO CON PATATAS DADO HAMBURGER WITH DICE POTATOES
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

25 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
NECTARINA NECTARINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

26 JUEVES
PATATAS A LA RIOJANA RIOJANA STYLE POTATOES STEW
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PERA BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MERLUZA AL PIL-PIL CON ZANAHORIA SALTEADA HAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

31 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA ALEMANA CON MAYONESA GERMAN SALAD WITH MAYONNAISE
ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
GELATINA FRUIT JELLY
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

25 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
NECTARINA NECTARINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

- 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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: Albaricoque, Breva, Cereza, Ciruela, Grosella, Frambuesa, Fresa y Fresón, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Naranja, Níspero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS MAYO: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Cebolleta, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lechuga, Nabo, Patata, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria



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

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