



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

GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, "ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,
SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

Nutrientes que ayudan al
rendimiento escolar:
Grasas saludables,
Hierro, Zinc ...

12 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SPAGUETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHERIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
PERA
PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 MIÉRCOLES
BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 JUEVES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 VIERNES
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

19 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHERIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS
BREADED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
CHICKEN IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN BREAD
CIRUELA
PLUM
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHERIA Y CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
PERA
PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

26 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON ZANAHERIA Y CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

28 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

29 JUEVES
CODITOS A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA Y REMOLACHA
ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CHINA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUIANTES, YORK, ZANAHERIA, HUEVO Y GAMBAS
FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND PRAWNS
CERDO EN SALSA AGRÍDULCE CON CHAMPIÑONES
PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
PASTELITO DE FRESA
STRAWBERRY CAKE
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 SEPTIEMBRE: Albaricoque, Caqui, Chirimoya, Ciruela, Granada, Kiwi, Mandarina, Melón, Sandía, Higo, Mango, Manzana, Melocotón, Membrillo, Nectarina, Pera, Plátano y Uva
HORTALIZAS SEPTIEMBRE: Brócoli, Espinaca, Nabo, Acelgas, Ajo, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Endibia, Espárrago verde, Judía verde, Lechuga, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate y Zanahoria

Grasas saludables

Funcionamiento cerebro y vista



Hierro

Ayuda en aprendizaje y disminuye cansancio



Zinc

Ayuda en aprendizaje y crecimiento



* 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



hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

	7 MIÉRCOLES TALLARINES DE ARROZ EN SALSAS DE SOJA Y VERDURAS VENTRESCA POSTRE	8 JUEVES PISTO CASERO FILETE DE TERNERA POSTRE	9 VIERNES PURÉ DE VERDURAS ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE
12 LUNES ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	13 MARTES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA POSTRE	14 MIÉRCOLES SOPA DE FIDEOS FALAFEL POSTRE	16 VIERNES TOMATE ALIÑADO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
19 LUNES BRÓCOLI SALTEADO PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE	20 MARTES ENSALADA DE QUINOA BACALAO AL HORNO POSTRE	21 MIÉRCOLES ENSALADA VARIADA ATÚN EN SALSAS DE TOMATE POSTRE	23 VIERNES ZARANGOLLO EMPANADILLAS AL HORNO DE PISTO POSTRE
26 LUNES ENSALADA DE ARROZ SARDINILLAS POSTRE	27 MARTES JUDÍAS VERDES LOMO DE CERDO A LA PLANCHA POSTRE	28 MIÉRCOLES PATATA ASADA BOQUERONES REBOZADOS POSTRE	30 VIERNES ENSALADA VARIADA DORADA AL HORNO POSTRE

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

7 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN ADO: G PERA	8 JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G MANZANA GOLDEN	9 VIERNES ENSALADA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACELTURNAS ADO: H, M, CR, P, FS y L MERLUZA A LA ROMANA CON PARRILLADA DE VERDURAS ADO: P, H, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO
12 LUNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON RECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S y MS BACALAO EN SALSAS DE TOMATE CON PISTO ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G NECTARINA	13 MARTES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PERA	14 MIÉRCOLES BRÓCOLI SALTEADO CON YORK ADO: S TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L
19 LUNES MACARRONES EN SALSAS DE TOMATE CON QUESO ADO: G, H y L PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G PLÁTANO	20 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS ADO: H y G PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA GOLDEN (+ v. de leche opcional) ADO: L	21 MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H POLLO EN SALSAS CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN ADO: G CIRUELA
26 LUNES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA CORDON ROJO DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, L, H y S PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	27 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G PERA	28 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN ADO: G MANZANA ROYAL GALA
		29 JUEVES CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L
		23 VIERNES PURÉ DE VERDURAS ADO: A ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA
		30 VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: CHINA ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, YORK, ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS ADO: H, CR y SU CERDO EN SALSAS AGRÍDULCE CON CHAMPIONES ADO: S y SU PASTELITO DE FRESA ADO: G, H, L, S y FS

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
- Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos.
- H.** Huevos y productos a base de huevo.
- P.** Pescado y productos a base de pescado.
- Ca.** Cacahuetses y productos a base de cacahuetses.
- S.** Soja y productos a base de soja.
- L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa).
- Fs.** Frutos de cáscara: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfoncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.
- A.** Apio y productos derivados.
- Ms.** Mostaza y productos derivados.
- Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
- Su.** Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
- Al.** Altramuces y productos a base de altramuces.
- M.** Moluscos y productos a base de moluscos.