



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



\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Menú Bajo en Grasas

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

12 LUNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y
ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO
STEAMED COD WITH SEASONED TOMATO
PAN BREAD NECTARINA NECTARINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

14 MIÉRCOLES
BRÓCOLI REHOGADO
SAUTÉED BROCCOLI
TOTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER
AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 JUEVES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROT
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
ROAST SALMON 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
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD
PAN BREAD YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

19 LUNES
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED POMPRET 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 ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED PORK FILLET WITH STEAMED POTATO
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 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 GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND
CORN SALAD
PAN BREAD YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ARROZ
INTEGRAL
GRILLED VEAL FILLET 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 REHOGADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN 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 \* GUIADAS CON
ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA A AL PLANCHA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED PLAIN 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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA AL
VAPOR
GRILLED VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO
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 CON TOMATE
ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
GRILLED POMPRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CHINA
ARROZ SALTEADO CON GUI SANTES Y ZANAHORIA
SAUTÉED RICE WITH PEAS AND CARROT
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
GRILLED PORK CHOP WITH MUSHROOMS
PAN BREAD GELATINA FRUIT JELLY
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



\* 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.