



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Celíaco

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

7 MIÉRCOLES
JUDIÁS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y REMOLACHA
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

8 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ** CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 VIERNES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE
VERDURA
GRILLED HAKE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

12 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y
OREGANO
SAUTÉED CORN SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
NECTARINA
NECTARINE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Nutritional 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, ZANAHORIA Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE WITH LETTUCE,
TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Nutritional 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 ZANAHORIA
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

20 MARTES
JUDIÁS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
GRILLED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Nutritional 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
CIRUELA
PLUM
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

23 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

26 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND
CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

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

28 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
FILETE RUSO CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

29 JUEVES
PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE CORN PASTA
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Nutritional 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
ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS
FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND
PRAWNS
CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
PORK IN SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY
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

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

Grasas saludables

Funcionamiento cerebro y vista



Hierro

Ayuda en aprendizaje y disminuye cansancio



Zinc

Ayuda en aprendizaje y crecimiento



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

* 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.