



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgico Huevo

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 BREAD PERA PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

8 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON
HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO,
CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 VIERNES
ENSALADA CAMPERA CON ACEITUNAS
POTATO SALAD WITH OLIVES
MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE
VERDURA
GRILLED HAKE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

12 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON
BECHAMEL Y BEICON
CORJ 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 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 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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
PORK CHOP 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 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
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 BREAD YOGUR YOGHURT
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 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
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 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
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
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 GUIADAS 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 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
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN FILLET 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 Y CHORIZO
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND CHORIZO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
PORK CHOP 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
PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE CORN PASTA
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA 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 GUISANTES, YORK
ZANAHORIA Y GAMBAS
FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT AND PRAWNS
CERDO EN SALSA AGRÍDULCE CON CHAMPIÑONES
PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE 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

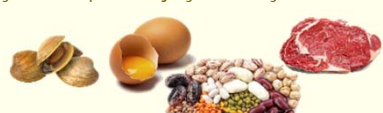
Grasas saludables

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.