



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgico Lácteos

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
Nutritional 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND CORN SALAD
PAN 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
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG
MERLUZA A LA ROMANA CON PARRILLADA DE
VERDURA
BATTERED HAKE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

12 LUNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
SAUTEED SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN 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
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
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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
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 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

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 DE SOJA SOY YOGHURT
Nutritional table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

19 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO
AND CUCUMBER SALAD
PAN 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 EMPANADO CON PATATAS FRITAS
BREADED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE
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 BREAD CIRUELA PLUM
Nutritional 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 ROMANA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND
CORN SALAD
PAN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT
Nutritional 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
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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Nutritional 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT
SALAD
PAN 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
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
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

29 JUEVES
CODITOS A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE ELBOW 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 DE SOJA SOY 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 AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES
PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN 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

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.