



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 ALTRAMUCOS, CACAHUETOS Y SOJA, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS Y MOSTAZA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgicos Leguminosas

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

7 MIÉRCOLES
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
HAM CROQUETTES 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
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE
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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 VIERNES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND 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 REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
SAUTEED SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
STEAMED 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 FIDEOS
VERMICELLI SOUP
ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA,
TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
RICE 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
SAUTÉED BROCCOLI
TOTILLA 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, 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
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE VEGETABLE
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 EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
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
BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 MARTES
VERDURA SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE
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 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
PATATAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
POTATO 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
YOGHURT
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
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
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
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
FILETE RUSO CON KÉCHUP 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 PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
GRILLED 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 ZANAHORIA, HUEVO Y
GAMBAS
FRIED RICE WITH CARROT, EGG AND PRAWNS
CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
PORK IN 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

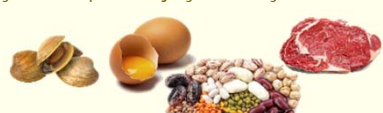
Grasas saludables

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.