



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2022

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgicos Pescado y Marisco

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

12 LUNES
ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y
BEICON
SPAGUETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
CHULETA DE CERDO CON PISTO
PORK CHOP WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE
ENERGIA (KCAL) 651 H.CARB (G) 82,7 PROTEINA (G) 25,8 LÍPIDOS (G) 23,5 AGS (G) 5,9 CALCIO (MG) 245 HIERRO (MG) 5,5 VIT. A (UG) 180

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
ENERGIA (KCAL) 665 H.CARB (G) 88,7 PROTEINA (G) 25,2 LÍPIDOS (G) 22,5 AGS (G) 5,1 CALCIO (MG) 298 HIERRO (MG) 9,5 VIT. A (UG) 1129

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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
ENERGIA (KCAL) 630 H.CARB (G) 80,6 PROTEINA (G) 23,5 LÍPIDOS (G) 23 AGS (G) 4,4 CALCIO (MG) 271 HIERRO (MG) 7,4 VIT. A (UG) 257

15 JUEVES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
VEAL FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND
CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
ENERGIA (KCAL) 639 H.CARB (G) 78 PROTEINA (G) 23,3 LÍPIDOS (G) 25,4 AGS (G) 4,7 CALCIO (MG) 232 HIERRO (MG) 8,1 VIT. A (UG) 1554

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
ENERGIA (KCAL) 668 H.CARB (G) 92,9 PROTEINA (G) 24,3 LÍPIDOS (G) 21,4 AGS (G) 4,5 CALCIO (MG) 333 HIERRO (MG) 8,7 VIT. A (UG) 816

19 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y PEPINO
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND
CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA
ENERGIA (KCAL) 665 H.CARB (G) 87,4 PROTEINA (G) 25,1 LÍPIDOS (G) 21,6 AGS (G) 4,5 CALCIO (MG) 250 HIERRO (MG) 6,5 VIT. A (UG) 237

20 MARTES
JUDÍAS 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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
ENERGIA (KCAL) 610 H.CARB (G) 78,4 PROTEINA (G) 24,7 LÍPIDOS (G) 21,4 AGS (G) 4,9 CALCIO (MG) 222 HIERRO (MG) 8,8 VIT. A (UG) 1317

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
ENERGIA (KCAL) 692 H.CARB (G) 100,2 PROTEINA (G) 24,3 LÍPIDOS (G) 20,7 AGS (G) 3,7 CALCIO (MG) 206 HIERRO (MG) 8,8 VIT. A (UG) 207

22 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y
CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND
CORN SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
ENERGIA (KCAL) 698 H.CARB (G) 92,1 PROTEINA (G) 33,6 LÍPIDOS (G) 20,9 AGS (G) 4,7 CALCIO (MG) 337 HIERRO (MG) 7,6 VIT. A (UG) 1522

23 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
PERA
PEAR
ENERGIA (KCAL) 688 H.CARB (G) 96,9 PROTEINA (G) 24,3 LÍPIDOS (G) 21,8 AGS (G) 4,1 CALCIO (MG) 329 HIERRO (MG) 10,4 VIT. A (UG) 1843

26 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT
AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
ENERGIA (KCAL) 666 H.CARB (G) 83,7 PROTEINA (G) 26,7 LÍPIDOS (G) 24,2 AGS (G) 6,1 CALCIO (MG) 336 HIERRO (MG) 6,6 VIT. A (UG) 600

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
ENERGIA (KCAL) 700 H.CARB (G) 96,1 PROTEINA (G) 27,6 LÍPIDOS (G) 22 AGS (G) 4,5 CALCIO (MG) 259 HIERRO (MG) 8,3 VIT. A (UG) 1695

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
ENERGIA (KCAL) 691 H.CARB (G) 95,9 PROTEINA (G) 21,7 LÍPIDOS (G) 23,8 AGS (G) 6,6 CALCIO (MG) 275 HIERRO (MG) 14 VIT. A (UG) 1209

29 JUEVES
CODITOS A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO,
CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
ENERGIA (KCAL) 592 H.CARB (G) 75,7 PROTEINA (G) 25,1 LÍPIDOS (G) 18,6 AGS (G) 3,9 CALCIO (MG) 309 HIERRO (MG) 5,6 VIT. A (UG) 587

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CHINA
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, YORK
ZANAHORIA Y HUEVO
FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT AND EGG
CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES
PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
PASTILETO DE FRESA
STRAWBERRY CAKE
ENERGIA (KCAL) 719 H.CARB (G) 96,3 PROTEINA (G) 30 LÍPIDOS (G) 22,9 AGS (G) 5,6 CALCIO (MG) 118 HIERRO (MG) 6,1 VIT. A (UG) 104

- 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.