



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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2023

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Dieta baja en grasas

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MARZO: LIMÓN, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PIÑA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS MARZO: ALCACHOFA, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, GUISANTES, HABAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, LOMBARDA, NABO, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, REPOLLO Y ZANAHORIA



1 MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 688, 80,4, 32,4, 21,9, 4,1, 150, 10,3, 520

2 JUEVES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO
GRILLED PORK CHOP WITH SAUTÉED COURGETTE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 580, 47, 29,9, 28,4, 6,2, 159, 4,6, 563

3 VIERNES

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES SALTEADOS
STEAMED YOUNGHAKE WITH SAUTÉED PEAS

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 638, 89,5, 24,1, 19,7, 3,5, 263, 8,7, 270

6 LUNES

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 705, 67, 13,8, 40,7, 6,5, 82,6, 3,5, 226

7 MARTES

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 675, 89,5, 25,2, 23,2, 4,3, 264, 8,2, 1322

8 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 671, 93,6, 23, 22,1, 4,9, 233, 10,9, 1115

9 JUEVES

SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 670, 90,3, 25, 22,5, 5,4, 239, 9,8, 1133

10 VIERNES

ESPAGUETIS REHOGADOS CON CHAMPIÑONES
SAUTÉED SPAGHETTI WITH MUSHROOMS
BACALAO AL VAPOR CON HORTALIZAS
STEAMED COD WITH VEGETABLE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 676, 84,6, 26,8, 25, 7, 362, 5,1, 164

13 LUNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 506, 56,1, 20,8, 4,2, 195, 4,1, 1345, 1753

14 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 669, 76,2, 31,9, 21,9, 4, 176, 10,1, 701

15 MIÉRCOLES

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROTS
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 646, 60,7, 24,4, 31,7, 10,2, 188, 3,7, 390

16 JUEVES

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
FILETE RUSO CASERO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO
GRILLED HAMBURGER WITH SAUTÉED RICE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 692, 77,4, 32,2, 27,3, 10,2, 250, 4,1, 416

17 VIERNES

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI
MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS
GRILLED HAKE WITH GRILLED VEGETABLES

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 678, 94,3, 25, 21,5, 4,1, 197, 7, 250

20 LUNES

DÍA FESTIVO
DAY-OFF



21 MARTES

JUDÍAS VERDES AL AJILLO
SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLICK SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH RICE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 555, 45, 19,5, 31,7, 7,2, 221, 3,9, 187

22 MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 689, 86,9, 24,8, 26,2, 4,8, 276, 8,4, 1315

23 JUEVES

SOPA DE VERDURAS Y POLLO CON ESTRELLITAS
VEGETABLE AND CHICKEN SOUP WITH STAR PASTA
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED PORK FILLET WITH STEAMED POTATOES

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 675, 50,3, 31, 37, 11,4, 105, 5,7, 251

24 VIERNES

GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 681, 85,1, 27,7, 24,9, 4,9, 396, 10,6, 1582

27 LUNES

ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE
SPIRAL PASTA IN TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 570, 69,1, 18,4, 22,7, 5,4, 179, 3,2, 468

28 MARTES

SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 663, 88,2, 25,1, 22,5, 5,1, 298, 9,5, 1129

29 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ
GRILLED PORK FILLET WITH RICE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 699, 95,2, 26,7, 22,7, 5,1, 207, 9,7, 972

30 JUEVES

MENÚ INTERNACIONAL: EE.UU.
PATATAS AL HORNO ESPECIADAS
SPICY ROAST POTATOES
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA
GRILLED HAMBURGER WITH SALAD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG). Values: 659, 81,4, 22, 26,6, 8,8, 298, 12,3, 730

31 VIERNES

NO LECTIVO
DAY-OFF



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.

