



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, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS,
MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MARZO 2023

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgicos Huevo cocido o poco cocinado

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



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS 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
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

2 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON PATATAS DADO
CHICKEN DUMSTICKS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

3 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

6 LUNES
PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

8 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ INTEGRAL
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 JUEVES
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
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 VIERNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH MUSHROOMS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS 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
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 MIÉRCOLES
PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA
RIOJANA STYLE POTATO STEW
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
TUNA CANNELONI WITH WHITE SAUCE AND LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ SALTEADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 VIERNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI
MERLUZA A LA ROMANA CON PARRILLADA DE VERDURAS
BATTERED HAKE WITH GRILLED VEGETABLES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 LUNES
DÍA FESTIVO
DAY-OFF
Illustration of a boy pushing a cart of vegetables

21 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
MANDARINE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 JUEVES
SOPA DE VERDURAS Y POLLO CON ESTRELLITAS
VEGETABLE AND CHICKEN SOUP WITH STAR PASTA
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH DICED POTATOES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
PESCADILLA AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
YOUNGHAKE IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 LUNES
ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
SPIRAL PASTA IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

28 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
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

29 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS
BREADED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: EE.UU.
PATATAS AL HORNO CON BEICON GRATINADAS CON QUESO
ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
PASTELITO CAKE
Table with 9 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

31 VIERNES
NO LECTIVO
DAY-OFF
Illustration of four children
¡¡¡FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA!!!

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.

