



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 HUEVO, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, 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

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
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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 CON PATATAS DADO
PORK CHOP WITH DICE POTATOES

PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE

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

3 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
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)

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

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

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

7 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE

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

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

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

9 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE 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)

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

10 VIERNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES
CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH MUSHROOMS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN BREAD
YOGUR YOGHURT

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

13 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

14 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
STEAMED COD WITH LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD

PAN BREAD
MANDARINA TANGERINE

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

15 MIÉRCOLES
PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA
RIOJANA STYLE POTATO STEW
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

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

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

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

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

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA

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

20 LUNES
DÍA FESTIVO
DAY-OFF

21 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

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

22 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
MANDARINE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

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

23 JUEVES
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS DE ARROZ
VEGETABLE SOUP WITH RICE VERMICELLI
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH DICED POTATOES

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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 AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
YOUNGHAKE IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN BREAD
YOGUR YOGHURT

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

27 LUNES
PASTA DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
CORN SPIRAL PASTA IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

28 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE 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)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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 PATATAS FRITAS
GRILLED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO BANANA

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

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
GELATINA JELLY FRUIT

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

31 VIERNES
NO LECTIVO
DAY-OFF

¡¡¡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.

