



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 LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2023

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

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 * GUIADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
POTATO OMELETTE 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 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
PEAR

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 MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND 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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE 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
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
ROYAL GALA APPLE

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 REHOGADOS CON CHAMPIÑONES
SAUTÉED SPAGHETTI WITH MUSHROOMS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
SOJA 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
GOLDEN APPLE

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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
POTATO OMELETTE 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 DE SOJA
SOJA 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 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

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
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE 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)
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
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 DE SOJA
SOJA 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
ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE
SPIRAL PASTA IN TOMATO SAUCE
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
GOLDEN APPLE

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
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 EMPANADO CON PATATAS FRITAS
BREADED 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 ESPECIADAS
SPICY ROAST POTATOES
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA AMERICANA
HAMBURGER WITH AMERICAN 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.

