



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

NOVIEMBRE 2023
CEIP LOS ÁNGELES
Alérgicos Marisco

Para fuerte y sano estar, muchas verduras debes tomar



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS NOVIEMBRE: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS NOVIEMBRE: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

6 LUNES
PAELLA VALENCIANA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
MANZANA
APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

7 MARTES
CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

8 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

9 JUEVES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
PAN BREAD
PERA
PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

10 VIERNES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

13 LUNES
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL, BEICON Y CHAMPINONES
BACALAO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTOS A LA PARRILLA
PAN BREAD
PLÁTANO BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

14 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
PAN BREAD
PERA PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

15 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL AJILLO
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PURE DE PATATAS
PAN INTEGRAL
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

16 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PAN BREAD
MANZANA
APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

17 VIERNES
ALUBIAS PINTAS\* GUIADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
MACKEREL IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN INTEGRAL
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*
TANGERINE (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

20 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
PAN INTEGRAL
MANDARINA
TANGERINE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

21 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS\* CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON PATATAS PANADERA
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

22 MIÉRCOLES
PURE DE VERDURAS
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

23 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS\* GUIADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

24 VIERNES
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
PAN INTEGRAL
MANZANA
APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

27 LUNES
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
BACALAO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS
PAN BREAD
MANZANA
APPLE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

28 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

29 MIÉRCOLES
CREMA DE VERDURAS
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
PERA
PEAR
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA
PATATAS A LA PROVENÇAL GRATINADAS CON QUESO
ESCALOPE DE POLLO CON RATATOUILLE
PAN BREAD
PASTELITO
CAKE
Table with 8 columns: ENERGIA, H.CARB, PROTEINA, LÍPIDOS, AGS, CALCIO, HIERRO, VIT. A

NUESTROS MENÚS ESTÁN 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

\* 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.