



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



ABRIL 2024

CEIP LOS ÁNGELES

Alérgico Lácteos, soja, frutos del bosque, melocotón y derivados

CUIDEMOS EL PLANETA



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**8 LUNES**  
 BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS  
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO  
 FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA  
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD  
**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)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803

**2 MARTES**  
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO  
 SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE  
 POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS  
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANZANA  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128

**3 MIÉRCOLES**  
 LENTEJAS ECOLÓGICAS \* CON CHORIZO  
 ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO  
 TORTILLA DE PATATA Y CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 POTATO AND MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANDARINA  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
746	74,5	37,9	28,6	6,5	178	10,4	434

**4 JUEVES**  
 PURÉ DE VERDURAS  
 VEGETABLE PUREE  
 MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL  
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**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)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

**5 VIERNES**  
 ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEI CON  
 SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON  
 MERLUZA AL VAPOR CON PISTO  
 STEAMED HAKE WITH RATATOUILLE  
**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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

**15 LUNES**  
 GUISANTES SALTEADOS  
 SAUTÉED PEAS  
 MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANZANA  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

**16 MARTES**  
 LENTEJAS ECOLÓGICAS \* CON PATATA Y ZANAHORIA  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT  
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CORN AND BEETROOT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANDARINA  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	78,8	32,4	22	4	175	10,2	585

**17 MIÉRCOLES**  
 PURÉ DE VERDURAS  
 VEGETABLE PURÉE  
 LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL  
 GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**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)
670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553

**18 JUEVES**  
 MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO  
 NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH OREGANO  
 PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN  
**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)
704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410

**19 VIERNES**  
 PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO  
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO  
 POLLO ASADO EN SALSA PEPI TORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANZANA  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342

**22 LUNES**  
 CREMA DE CALABAZA  
 PUMPKIN CREAM  
 SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 GRILLED SALMON WITH LEMON AND LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**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)
613	38,4	30,6	36,1	6,2	126	3,4	506

**23 MARTES**  
 ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* CON CHORIZO  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO  
 TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANZANA  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729

**24 MIÉRCOLES**  
 ARROZ A LA MILANESA  
 MILANESE STYLE RICE  
 MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANDARINA  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

**25 JUEVES**  
 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT  
 FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS  
 HAMBURGER WITH FRENCH FRIES  
**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)
689	94,3	25,2	22,8	4,2	363	11,5	2042

**26 VIERNES**  
 SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ  
 CORN 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 INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 MANZANA  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

**29 LUNES**  
 BRÓCOLI REHOGADO CON BEI CON  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON  
 MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 CHICKEN IN SAUCE 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)
604	30	41,2	22,2	6,4	175	6,2	417

**30 MARTES**  
 MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA  
 KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA  
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE  
 GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPINONES SALTEADOS  
 GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 GELATINA  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**

**FRUTAS ABRIL:** AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

**VERDURAS ABRIL:** ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI, HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RABANO, TOMATE Y ZANAHORIA

\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

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