hotelma

Európolis C/ A, 31 G
28230 Las Rozas (Madrid)
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81
e.mail.- hotelma@hotelma.com
www.hotelma.es

Este menú cumple los requerimientos establecidos por el nuevo protocolo de valoración nutricional del menú escolar de la Comunidad de Madrid

FEBRERO 2012

C.E.I.P VARGAS LLOSA

* LUNES

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
-	-	-	-	-	-	-	-

* MARTES

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
-	-	-	-	-	-	-	-

1 MIERCOLES

Judías verdes rehogadas con jamón

Muslitos de pollo al ajillo con patatas fritas

Pan integral

Yogur

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
491,8	26,5	21,8	47,4	329	3,5	737	5,4

2 JUEVES

Patatas guisadas con calamares y zanahoria

Fritura: palitos de merluza, calamares y croquetas con ensalada de lechuga, zanahoria y atún
Pan

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
476,4	27,6	14	60	135	4	281	3,5

3 VIERNES

Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido

Jamón braseado con puré de patatas

Pan

Fruta del tiempo y vaso de leche

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
767,5	46	27,5	84	283	4	97,7	11,3

6 LUNES

Arroz tres delicias: arroz, huevo, guisantes, gambas y jamón york

Filete de merluza colber con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Pan

Fruta del tiempo y vaso de leche

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
824,9	33,2	38,5	86,4	359	4,2	323	9,6

7 MARTES

Puré de verduras naturales

Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y manzana

Pan

Fruta del tiempo y vaso de leche

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1106,2	28,6	22,2	198	481	4,8	361	6,7

8 MIERCOLES

Lentejas guisadas con zanahoria, patatas y chorizo

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas

Pan

Yogur

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
758,4	28,7	39,6	71,8	257	8,8	506	9,7

9 JUEVES

Sopa de estrellas con pollo y huevo cocido

Filete de ternera con patatas fritas

Pan integral

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
715,1	35,8	27,9	80,2	278	4,4	95,4	10,9

10 VIERNES

Puré de verduras con acelgas, zanahoria, puerro, apio y patatas

Lasaña de atún

Pan

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
510,2	16,9	19,8	66,1	326	2,9	434	7,6

13 LUNES

Fideuá de marisco

Atún con tomate y patatas chips

Pan

Pera en almíbar

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
887,9	36,3	38,7	98,6	334	5	267	11,6

14 MARTES

Crema de espinacas, zanahoria, patata y puerro

Escalopines en salsa con champiñones y ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún

Pan

Fruta del tiempo y vaso de leche

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
652,8	25	37,2	54,5	318	3,8	795	9,8

15 MIERCOLES

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo

Pan

Gelatina

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
897,4	41,4	34,2	106	333	6,5	263	12,5

16 JUEVES

Judías verdes rehogadas

Pollo asado en su jugo con patatas fritas

Pan integral

Fruta del tiempo y vaso de leche

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
536,9	27	26,9	46,7	306	3,1	311	7,8

17 VIERNES

Arroz blanco con tomate y huevo cocido

Albóndigas de carne de ternera en salsa con verduras

Pan

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
863,8	30,1	34,6	108	312	4,1	318	11,4

20 LUNES

Macarrones con tomate gratinados con queso

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y manzana

Pan

Fruta del tiempo y vaso de leche

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1066,3	25,4	22,3	191	412	4,7	155	6

21 MARTES

Judías blancas con zanahoria y patata

San Jacobo casero: jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún
Pan

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
957,5	38	47,9	93,6	285	9,3	166	10,4

22 MIERCOLES

Patatas al horno con bacon

Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñón

Pan

Yogur

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
481,6	21,5	15,2	64,7	200	2,6	89,8	5,9

23 JUEVES

Arroz blanco con tomate y huevo cocido

Bacalao a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana

Pan integral

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
594,6	19,2	19,7	85,1	308	2,8	544	3,4

24 VIERNES

Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido

Ragout de ternera con patatas dado

Pan

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
643,6	35,6	20	80,3	280	2,9	335	8,8

27 LUNES

Tallarines a la carbonara con bechamel y bacon

Pescadilla al horno con pimiento y cebolla con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Pan

Macedonia de frutas

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1123,5	29,6	36,3	169,6	189	4	365	13

28 MARTES

Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Pan

Fruta del tiempo

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
660,3	22,1	32,7	69,4	184,7	8,6	452	7,3

29 MIERCOLES

Puré de acelgas, zanahoria, puerro, nabo y apio

Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y atún

Pan integral

Natillas

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
639,4	22,7	40,6	45,8	182	5,3	386	12,1

* JUEVES

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
-	-	-	-	-	-	-	-

* VIERNES

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
-	-	-	-	-	-	-	-