



# hotelma

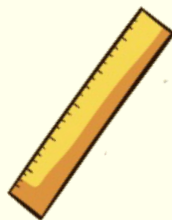
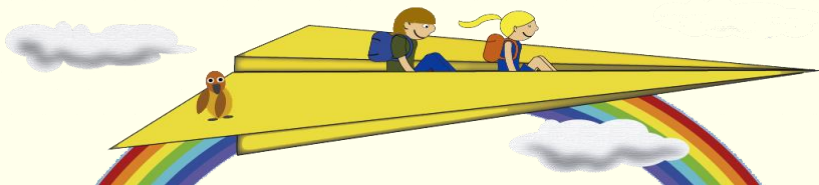
Európolis c/ Londres, 31 G  
28230 Las Rozas (Madrid)  
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81  
Email.- info@hotelma.es  
www.hotelma.es

"Estos menús, a excepción de gluten y lácteos, contienen las siguientes alérgenos: Crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."  
Reglamento (UE) N° 1169/2011  
Para mayor información contacte con nosotros.

## SEPTIEMBRE 2020

# C.E.I.P. VARGAS LLOSA Celíaco y alérgico Lácteos

## VOLVEMOS AL COLE



### 8 MARTES

Judías verdes rohogadas con york  
Sautéed green beans with boiled ham

Filete ruso con ensalada de lechuga, tomate y maíz

Hamburger with lettuce, tomato and corn salad

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
692	25,6	76,6	31	211	5,2	195	6

### 9 MIÉRCOLES

Macarrones de maíz con salsa de tomate  
Corn macaroni with tomato sauce

Escalopines de cerdo en salsa con verduras  
Pork filets in sauce with vegetable

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
646	38,6	82,3	12,2	194	3,8	737	4

### 10 JUEVES

Lentejas guisadas con chorizo  
Lentil stew with chorizo

Pollo al chilindrón con tomate aliñado  
Chicken drumsticks in sauce with seasoned tomato

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
608	44,1	66	17,9	122	8,9	527	4,1

### 11 VIERNES

Paella de verduras  
Vegetable Paella

Pescadilla a la plancha con ensalada de lechuga y espárragos  
Grilled young hake with lettuce and asparagus salad

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
697	36,8	90,2	20,2	225	3,7	315	7,8

### 14 LUNES

Ensalada de pasta de maíz con hortalizas  
Corn pasta salad with vegetable

Bacalao al vapor con pimientos  
Steamed cod with pepper

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
689	41,1	97	14,1	175	3,4	453	3,3

### 15 MARTES

Brócoli salteado con patata  
Sautéed broccoli with potato

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria  
Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
576	24,6	61,6	25,1	403	5,8	345	6,7

### 16 MIÉRCOLES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido  
White rice with tomato sauce and boiled egg

Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras  
Chicken drumsticks in garlic sauce with sautéed vegetable

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
655	30,5	86,5	20	91,6	3,7	271	3,8

### 17 JUEVES

Alubias blancas guisadas con chorizo  
White bean stew with chorizo

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate  
Potato omelette with lettuce and tomato salad

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
689	30,5	77,2	27,9	264	7	687	7,4

### 18 VIERNES

Crema de calabaza  
Pumpkin cream

Hamburguesa con patatas dado  
Hamburger with dice potatoes

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
653	19,9	82,6	26,5	144	4,2	1084	6,5

### 21 LUNES

Menestra de verduras salteada con beicon  
Sautéed vegetable stew with bacon

Filete de pollo con champiñones salteados  
Chicken fillet with sautéed mushrooms

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
530	27,8	60	19,4	140	5,1	656	3,6

### 22 MARTES

Sopa de fideos de arroz  
Rice vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	32,8	82,3	25	145	6,7	294	7,5

### 23 MIÉRCOLES

Patatas al horno a la provenzal  
Provencal roast potatoes

Caballa en salsa con ensalada de lechuga y tomate  
Mackerel in sauce with lettuce and tomato salad

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
682	35,7	59,8	32,9	202	5,3	164	8,2

### 24 JUEVES

Lentejas guisadas con zanahoria  
Lentil stew with carrot

Tortilla francesa de york con tomate aliñado  
Ham omelette with seasoned tomato

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
673	35,1	78,4	19,6	227	7,8	674	5,7

### 25 VIERNES

Pasta de maíz a la napolitana  
Neapolitan style corn pasta

Filete de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Pork fillet with lettuce, tomato and corn salad

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
668	39,2	86,8	17,3	180	3,9	519	4

### 28 LUNES

Arroz a la milanesa con york  
Milanesse style rice with boiled ham

Merluza a la plancha con pisto  
Grilled hake with ratatouille

Pan de maíz

Corn bread

Gelatina

Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
701	38,9	86,1	21,7	187	3,4	93	4,6

### 29 MARTES

DÍA FESTIVO  
DAY-OFF

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
*	*	*	*	*	*	*	*

### 30 MIÉRCOLES

Alubias blancas guisadas con zanahoria  
White bean stew with carrot

Tortilla de patatas con tomate aliñado  
Potato omelette with seasoned tomato

Pan de maíz

Corn bread

Fruta del tiempo

Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
551	20,7	69,4	20,5	164	6,7	717	3,7

\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano

