



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

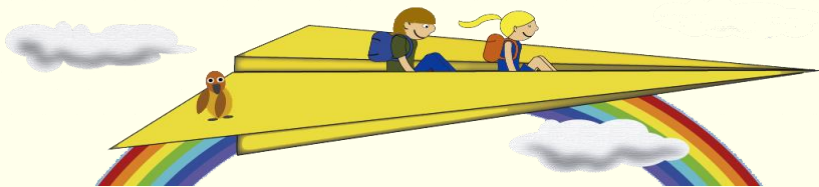
“Estos menús, a excepción de gluten, pueden contener los siguientes alérgenos: Lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”

Reglamento (UE) N° 1169/2011
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA Celíacos

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 y queso
Corn macaroni with tomato sauce and cheese

Escalopines de cerdo en salsa con verduras
Pork fillets 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
Helado
Ice-cream

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 york y queso
Corn pasta salad with boiled ham and cheese

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 con lechuga, tomate y zanahoria
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
Yogur
Yoghurt

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 con queso
Roast potatoes with cheese

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
Flan
Caramel custard

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 y queso
Milanese style rice with boiled ham and cheese

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

FESTIVO
DAY-OFF

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

