



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

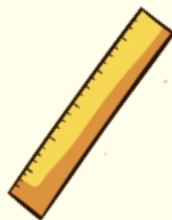
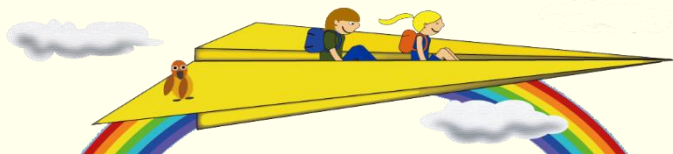
"Estos menús, a excepción de lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

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

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA Intolerante a la Fructosa y Lactosa

VOLVEMOS AL COLE



8 MARTES
Puré de espinacas
Spinach puree

Merluza a la plancha con rodajas de pepino
Grilled hake with slices of cucumber

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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 rehogados con aceite de oliva y orégano
Sautéed macaroni with olive oil and oregano

Escalopines de cerdo a la plancha con champiñones salteado
Grilled pork fillets with sautéed mushrooms

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
Lentil stew

Filete de pollo con calabacín salteado
Chicken fillet with sautéed courgette

Pan integral
Whole-grain bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Ensalada de arroz
Rice salad

Pescadilla al vapor con espárragos
Steamed young hake in sauce with asparagus

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 con maíz y pepino
Pasta salad with corn and cucumber

Bacalao al vapor con alcachofa salteada
Steamed cod with sautéed artichoke

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Sautéed broccoli

Chuleta de cerdo a la plancha con champiñones
Grilled pork chop with mushrooms

Pan integral
Whole-grain bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 caldoso con calamares
Soupy rice with calamari

Muslitos de pollo con calabacín salteado
Chicken drumsticks with sautéed courgette

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
White bean stew

Tortilla francesa con espinacas salteadas
Plain omelette with sautéed spinach

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free 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

Filete de ternera con arroz salteado
Veal fillet with sautéed rice

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Coliflor rehogada
Sautéed cauliflower

Filete de pollo con arroz al vapor
Chicken fillet with with steamed rice

Pan integral
Whole-grain bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 con fideos
Vermicelli soup

Garbanzos con carne de ternera y pollo
Chickpea stew with veal and chicken

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Puré de verduras
Vegetable purée

Caballa en salsa con champiñones salteados
Mackerel in sauce with sautéed mushrooms

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
Lentil stew

Tortilla francesa con alcachofa salteado
Plain omelette with sautéed artichoke

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Coditos rehogados con aceite de oliva y albahaca
Sautéed elbow pasta with olive oil and basil

Filete de cerdo a la plancha con ensalada de pepino y maíz
Grilled pork fillet with cucumber and corn salad

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
Ensalada de arroz
Rice salad

Merluza a la plancha con espárragos
Grilled hake with asparagus

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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

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

30 MIÉRCOLES
Alubias blancas guisadas
White bean stew

Tortilla francesa con calabacín salteado
Potato omelette with sautéed courgette

Pan integral
Whole-grain bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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

