



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 huevo, lácteos, soja, altramuces, cacahuete y frutos secos, pueden contener los siguientes alérgenos:

Gluten, crustáceos, pescado, moluscos, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja."

Reglamento (UE) N° 1169/2011

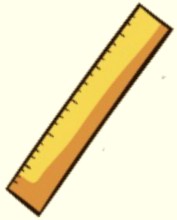
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA

Alérgico Huevo, lácteos, leguminosas, frutos secos y abadejo

VOLVEMOS AL COLE



8

MARTES

Puré de verduras
Vegetable purée
Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded calamari with lettuce, tomato and corn salad
Pan 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 con champiñones salteados
Pork fillets in sauce with sautéed mushrooms
Pan 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

Verduras salteadas
Sautéed vegetable
Pollo al chilindrón con tomate aliñado
Chicken drumsticks in sauce with seasoned tomato
Pan integral
Whole-grain 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

Arroz salteado con pollo
Sautéed rice with rice
Pescadilla a la plancha con ensalada de lechuga y espárragos
Grilled young hake with lettuce and asparagus salad
Pan 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 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 integral
Whole-grain 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
White rice with tomato sauce
Muslitos de pollo al ajillo con calabacín salteado
Chicken drumsticks in garlic sauce with sautéed
Pan 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

Patatas guisadas con zanahoria
Potato stew with carrots
Merluza al vapor con ensalada de lechuga y tomate
Steamed hake with lettuce and tomato salad
Pan 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
Filete de ternera con patatas dado
Veal fillet with dice potatoes
Pan 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

Verduras salteada con beicon
Sautéed vegetable with bacon
Escalope de pollo con champiñones salteados
Breaded chicken fillet with sautéed mushrooms
Pan integral
Whole-grain 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
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat
Pan 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 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

Puré de verduras
Vegetable purée
Filete de ternera con tomate aliñado
Veal fillet with seasoned tomato
Pan 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 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 blanco con salsa de tomate
White rice with tomato sauce
Merluza a la plancha con pisto
Grilled hake with ratatouille
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

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

Verduras salteada
Sautéed vegetable
Pollo en salsa con tomate aliñado
Chicken in sauce with seasoned tomato
Pan integral
Whole-grain 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

