



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

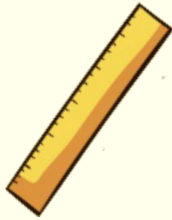
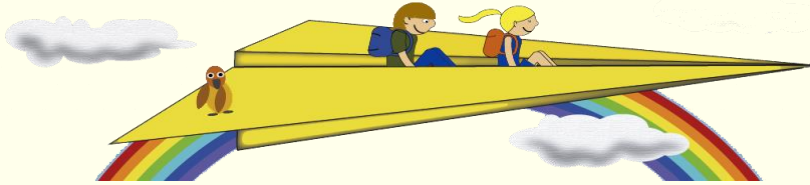
“Estos menús, a excepción de huevo, frutos secos, cacahuetes y altramuzos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, pescado, moluscos, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja.”
Reglamento (UE) N° 1169/2011
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA

Alérgico Huevo, frutos secos, lentejas, melocotón, fresa y kiwi

VOLVEMOS AL COLE



8 MARTES

Judías verdes rohogadas con york
Sautéed green beans with boiled ham
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 y queso
Corn macaroni with tomato sauce and cheese
Escalopines de cerdo en salsa con verduras
Pork fillets in sauce with vegetable

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

Paella de verduras
Vegetable Paella
Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos
Young hake in sauce with peas and asparagus

Pan 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 a la Riojana con pimientos
Riojana style 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 salteado de verduras
Chicken drumsticks in garlic sauce with sautéed vegetable

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

Alubias blancas guisadas con chorizo
White bean stew with chorizo
Merluza al vapor con ensalada de lechuga y tomate
Steamed hake with lettuce and tomato salad

Pan 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
Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce 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

Menestra de verduras salteada con beicon
Sautéed vegetable stew 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
Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

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 con queso
Roast potatoes with cheese
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 ruso con tomate aliñado
Hamburger with seasoned tomato

Pan 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 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 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

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
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

