



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

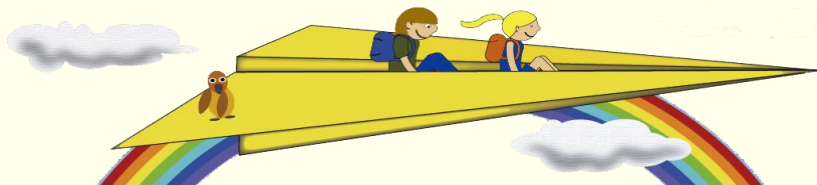
"Estos menús, a excepción de lácteos, frutos secos, cacahuetes y almagres, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja."
Reglamento (UE) N° 1169/2011
Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA

Alérgico Lácteos, frutos secos 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 con salsa de tomate
Macaroni with tomato sauce
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

Lentejas guisadas con chorizo
Lentil stew with chorizo
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
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 con hortalizas
Pasta salad with vegetable
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 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 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 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
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 cocido con fideos
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 a la provenzal
Provençal 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

Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot
Tortilla francesa de york con tomate aliñado
Ham omelette 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

Coditos a la napolitana
Neapolitan style elbow 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
Milanese style rice with boiled ham
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
Tortilla de patatas con tomate aliñado
Potato omelette 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

