



# hotelma

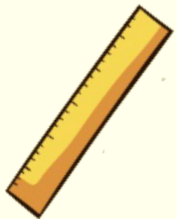
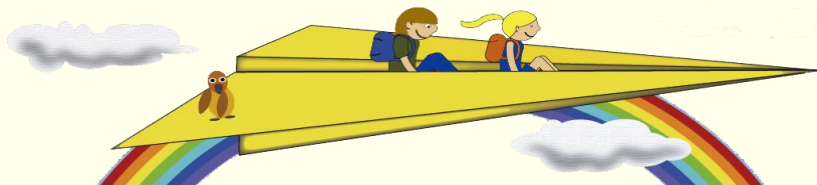
Európolis c/ Londres, 31 G  
28230 Las Rozas (Madrid)  
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81  
Email.- info@hotelma.es  
www.hotelma.es

“Estos menús, a excepción de pescado, moluscos y crustáceos, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, lácteos, huevo, 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 Alérgicos Pescado y Marisco

### 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 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 y queso**  
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**  
**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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y espárragos  
Plain omelette with lettuce and asparagus salad

**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 con york y queso**  
Pasta salad with boiled ham and cheese

Chuleta de cerdo con pimientos  
Pork chop 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

San Jacobo de pavo con lechuga, tomate y zanahoria  
Breaded boiled turkey and cheese 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 omelete 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 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 con queso**  
Roast potatoes with cheese

Filete ruso con ensalada de lechuga y tomate  
Hamburger 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**  
**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**  
**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 y queso**  
Milanese style rice with boiled ham and cheese

Pollo en salsa con pisto  
Chicken in sauce 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 omelete 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

