



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

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.
Para mayor información contacte con nosotros.

OCTUBRE 2020



C.E.I.P. VARGAS LLOSA



- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

5 LUNES
Brócoli salteado con patata
Sautéed broccoli with potato
Rabas y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Breaded calamari and ham croquettes with lettuce, tomato and carrot salad
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	77,5	26,1	30,6	5,6	308	6	357

6 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)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	82,1	33,3	24,9	7,5	175	6,8	415

7 MIÉRCOLES
Macarrones con salsa de tomate gratinados con queso
Macaroni in tomato sauce and grilled cheese
Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos
Young hake in green sauce with peas and asparagus
Pan Bread
Yogur
Yogurt

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	83,4	41,9	18,3	5,8	284	4,2	208

8 JUEVES
Puré de verduras
Vegetable purée
Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce with rice
Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
638	77,8	20,2	26,8	6,7	126,1	5,2	905

9 VIERNES
Alubias blancas guisadas con verduras
White bean stew with vegetable
Tortilla francesa de york con tomate aliñado
Ham omelette with seasoned tomato
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
491	59,7	20,6	18,3	3,5	145	5,5	725

12 LUNES
FIESTA DAY-OFF

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

13 MARTES
Paella de pollo y verduras
Chicken and vegetable Paella
Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana's style cod with peppers
Pan Bread
Piña natural
Pineapple

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	80,2	41,1	13	2	86	3,3	293

14 MIÉRCOLES
Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot
Pollo al chilindrón con salteado de verduras
Chicken in sauce with sautéed vegetable
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
593	69,9	38,6	16,9	3,1	120	8,1	659

15 JUEVES
Menestra de verduras salteada con york
Sautéed vegetable with boiled ham
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Potato omelette with lettuce, tomato and carrot salad
Pan Bread
Plan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	72,7	25,5	21,7	5,8	238	5,1	874

16 VIERNES
Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido
Mincesoup with vermicelli, chicken and boiled egg
Hamburguesa con ketchup y tomate aliñado
Hamburger with ketchup and seasoned tomato
Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
711	75,8	32,1	30,5	8,2	90	4,8	133

19 LUNES
Judías verdes rehogadas con patata
Sautéed green beans with potato
Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Breaded chicken fillet with lettuce and tomato salad
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
532	71	26,6	15	2	144	5	116

20 MARTES
Espaguetis en salsa de tomate con pisto
Spaghetti in tomato sauce with ratatouille
Merluza a la Bilbaina con champiñones salteados
Hake in sauce with sautéed mushrooms
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
591	74,3	33,3	17,1	2,2	105	3,7	63

21 MIÉRCOLES
Crema de calabaza
Pumpkin cream
Lomo de cerdo en salsa con arroz frito
Pork fillets in sauce with fried rice
Pan integral
Whole-grain bread
Yogur
Yogurt

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	75,3	39,2	17,6	4,9	222	4,8	1263

22 JUEVES
Alubias blancas guisadas con chorizo
White bean stew with chorizo
Tortilla de patatas con tomate aliñado
Potato omelette with seasoned tomato
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
589	66,5	24,1	20,5	4,6	179	6	659

23 VIERNES
Sopa Minestrone
Minestrone soup
Caballa a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Battered mackerel with lettuce, tomato and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	68,4	39,6	31,9	7,1	93	4,9	429

26 LUNES
Aroz a la milanesa con york y queso
Milanese rice with boiled ham and cheese
Bacalao rebozado con pisto
Battered cod with ratatouille
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
524	71,9	24,2	14,8	2,1	101	3,8	656

27 MARTES
Lentejas guisadas con verduras y arroz
Lentil stew with vegetable and rice
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	82,6	32,3	21,5	5,1	229	7,6	741

28 MIÉRCOLES
Coditos a la napolitana
Neapolitan elbow pasta
Muslitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Chicken drumsticks with lettuce and tomato salad
Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
615	77,1	33,3	18,5	4,5	172	4,8	102

29 JUEVES
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)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	83,7	32,7	24,9	7,7	140	6,8	297

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA
Brócoli al vapor con zanahoria
Steamed broccoli with carrot
Albóndigas en salsa con puré de patatas
Meatballs in sauce with mashed potato
Pan Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
614	79,1	21,6	23	7	286	4,8	1031

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, piña, mandarina y plátano

CENAS RECOMENDADAS

5 LUNES Arroz salteado con verduras Postre	6 MARTES Escalibada Sardinias en papillote Postre	7 MIÉRCOLES Acelgas rehogadas Filete de pollo Postre	8 JUEVES Asado de verduras y hortalizas Postre	9 VIERNES Ensalada variada Hamburguesa vegetal Postre
12 LUNES FIESTA	13 MARTES Judías verdes Conejo al ajillo Postre	14 MIÉRCOLES Puré de verduras Tosta de melva Postre	15 JUEVES Tallarines salteados con verduras y salsa de soja Postre	16 VIERNES Setas salteadas Salmón al horno Postre
19 LUNES Ensalada quinoa Falafel Postre	20 MARTES Brócoli al vapor Filete de ternera Postre	21 MIÉRCOLES Dorada al horno con verduras y patata Postre	22 JUEVES Espinacas con piñones Empanadillas de pisto Postre	23 VIERNES Tomate aliñado Pavo a la plancha Postre
26 LUNES Crema de verduras Solomillo al horno Postre	27 MARTES Coliflor al ajorriero Croquetas caseras Postre	28 MIÉRCOLES Espárragos a la plancha Bonito en tomate Postre	29 JUEVES Ensalada griega Sepia a la plancha Postre	30 VIERNES Caldo de verduras Sándwich vegetal Postre

hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.



MENÚ GENERAL: ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

1 JUEVES Sopa de verduras con estrellitas ADO: A, G y H Muslitos de pollo al ajillo con ensalada Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	2 VIERNES Lentejas guisadas con zanahoria Escalopines de cerdo en salsa con verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
5 LUNES Brócoli salteado con patata Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	6 MARTES Sopa de cocido con fideos ADO: A, G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
12 LUNES FIESTA	13 MARTES Paella de pollo y verduras Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Piña natural
19 LUNES Judías verdes rehogadas con patata Escalope de pollo con ensalada ADO: G Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	20 MARTES Espaguetis en salsa de tomate con pisto ADO: G y H Merluza a la Bilbaina con champiñones rehogados ADO: P, G y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
26 LUNES Arroz a la milanesa con york y queso ADO: S y L Bacalao rebosado con pisto ADO: P, G, S, L y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	27 MARTES Lentejas guisadas con verduras y arroz Tortilla francesa de queso con ensalada ADO: H y L Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
30 VIERNES Brócoli al vapor con zanahoria Albóndigas en salsa con puré de patatas ADO: G, S, Su y L Pan ADO: G y Se Gelatina	

Legenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO):

G. Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados. **Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos. **H.** Huevos y productos a base de huevo. **P.** Pescado y productos a base de pescado. **Ca.** Cacahuètes y productos a base de cacahuètes. **S.** Soja y productos a base de soja. **L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa). **Fs.** Frutos de cáscara: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfoncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados. **A.** Apio y productos derivados. **Ms.** Mostaza y productos derivados. **Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. **Su.** Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante. **Al.** Altramuces y productos a base de altramuces. **M.** Moluscos y productos a base de moluscos.