



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 gluten, pueden contener los siguientes alérgenos: Lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Para mayor información contacte con nosotros.

OCTUBRE 2020



C.E.I.P. VARGAS LLOSA Celíaco



- 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

Pollo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Chicken in sauce with lettuce, tomato and carrot salad

Pan de maíz
Corn 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 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 de maíz
Corn 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 de maíz con salsa de tomate gratinados con queso
Corn macaroni in tomato sauce and grilled cheese

Pescadilla al vapor con guisantes y espárragos
Steamed young hake with peas and asparagus

Pan de maíz
Corn 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 con arroz
Meatballs with rice

Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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 al vapor con pimientos
Steamed cod with peppers

Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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 de maíz
Corn bread
Flan
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 de arroz, pollo y huevo cocido
Mincesoup with rice vermicelli, chicken and boiled egg

Hamburguesa con ketchup y tomate aliñado
Hamburger with ketchup and seasoned tomato

Pan de maíz
Corn 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

Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Chicken fillet with lettuce and tomato salad

Pan de maíz
Corn 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 de maíz en salsa de tomate con pisto
Corn spaghetti in tomato sauce with ratatouille

Merluza al vapor con champiñones salteados
Steamed hake with sautéed mushrooms

Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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 con pasta de maíz
Minestrone soup with corn pasta

Caballa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Grilled mackerel with lettuce, tomato and corn salad

Pan de maíz
Corn 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
Arroz a la milanesa con york y queso
Milanese rice with boiled ham and cheese

Bacalao al vapor con pisto
Steamed cod with ratatouille

Pan de maíz
Corn 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 de maíz
Corn 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
Pasta de maíz a la napolitana
Neapolitan corn pasta

Muslitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Chicken drumsticks with lettuce and tomato salad

Pan de maíz
Corn 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 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 de maíz
Corn 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 con puré de patatas
Meatballs with mashed potato

Pan de maíz
Corn 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