



# 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 cacahuets y frutos secos, pueden contener los siguientes alérgenos:  
**Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja.**”  
Para mayor información contacte con nosotros.

## OCTUBRE 2020

### C.E.I.P. VARGAS LLOSA Alérgicos Frutos Secos



- 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**  
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, 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**  
Arroz a la milanesa con york y queso  
Milanese rice with boiled ham and cheese  
Bacalao rebocado 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