



# 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 huevo, pueden contener los siguientes alérgenos:  
**Gluten, lácteos, crustáceos, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.”**

Para mayor información contacte con nosotros.

## OCTUBRE 2020



### C.E.I.P. VARGAS LLOSA Alérgicos Huevo



- 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 de calamar con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Breaded calamari 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 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 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 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

Pollo en salsa con tomate aliñado  
Chicken in sauce 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

Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Pork chop 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 de arroz y pollo  
Mincesoup with rice vermicelli and chicken

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

Merluza a la Bilbaína 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

Hamburguesa con tomate aliñado  
Hamburger 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 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 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  
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

Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Pork chop 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**  
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 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 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 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