



hotelma

“Estos menús, a excepción de huevo, lácteos, altramuces, cacahuets, frutos secos y soja, pueden contener los siguientes alérgenos:

Gluten, lácteos, crustáceos, pescado, moluscos, apio, sésamo, sulfitos y mostaza.”

Para mayor información contacte con nosotros.

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

OCTUBRE 2020



C.E.I.P. VARGAS LLOSA

Alérgicos Huevo, Lácteos, Leguminosas, Frutos Secos y Abadejo



- 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 con fideos de arroz
Rice vermicelli soup

Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat

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
Corn macaroni in tomato sauce

Pescadilla al vapor con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Steamed young hake lettuce, tomato and asparagus 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)
674	83,4	41,9	18,3	5,8	284	4,2	208

8 JUEVES
Puré de verduras
Vegetable purée

Filete de ternera con arroz
Veal fillet 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
Verdura salteada
Sautéed 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
Arroz salteado con pollo
Sautéed rice with chicken

Bacalao al vapor con pimientos
Steamed 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
Macarrones de maíz con salsa de tomate
Corn macaroni with tomato sauce

Pollo al chilindrón con zanahoria salteada
Chicken in sauce with sautéed carrots

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
Verdura salteada
Sautéed vegetable

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)
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

Filete de ternera con ketchup y tomate aliñado
Veal fillet 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
Verdura salteada
Sautéed vegetable

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 al vapor con champiñones salteados
Steamed hake 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
Fruta del tiempo Seasonal fruit

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
Arroz salteado con hortalizas
Sautéed rice with vegetable

Filete de ternera con tomate aliñado
Veal fillet 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
Milanese rice

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
Puré de verduras
Vegetable purée

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 con fideos de arroz
Rice vermicelli soup

Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat

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

Filete de ternera con patatas al vapor
Veal fillet with steamed potatoes

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)
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