



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 lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, 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 Alérgicos Lácteos



- 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
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
Macaroni in tomato sauce

Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos
Young hake in green sauce with peas and asparagus

Pan Bread
Gelatina
Fruit jelly

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
Gelatina
Fruit jelly

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
Gelatina
Fruit jelly

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 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 milanese con york
Milanese rice with boiled ham

Bacalao al vapor con pisto
Steamed 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 con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Plain 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 patata al vapor
Meatballs in sauce with steamed 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