



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, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Para mayor información contacte con nosotros.

OCTUBRE 2020



C.E.I.P. VARGAS LLOSA Intolerante Lactosa y Fructosa



- 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
Sautéed broccoli

Pollo en salsa con calabacín salteado
Chicken in sauce with sautéed courgette

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Vermicelli soup

Garbanzos con carne de ternera, pollo, tocino y chorizo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 rehogados con aceite de oliva y orégano
Sautéed macaroni with olive oil and oregano

Pescadilla al vapor con espárragos
Steamed Young hake with asparagus

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
White bean stew

Tortilla francesa de espinacas
Spinach omelette

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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 espárragos
Steamed cod with asparagus

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
Lentil stew

Pollo al chilindrón con champiñones
Chicken in sauce with mushrooms

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Acelgas rehogadas
Sautéed swiss chard

Tortilla francesa con maíz aliñado
Plain omelette with seasoned corn

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 calabacín salteado
Hamburger with sautéed courgette

Pan integral
Whole-grain bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Espinacas rehogadas
Sautéed spinach

Escalope de pollo con maíz
Breaded chicken fillet with corn

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 rehogados con aceite de oliva y albahaca
Sautéed spaghetti with olive oil and basil

Merluza a la plancha con champiñones salteados
Grilled hake with sautéed mushrooms

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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 sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
White bean stew

Tortilla francesa con espárragos
Plain omelette with asparagus

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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 espinacas salteadas
Grilled mackerel with sautéed spinach

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 calabacín salteado
Steamed cod with sautéed courgette

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Lentil stew

Tortilla francesa con maíz
Plain omelette with corn

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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 rehogados con aceite de oliva
Sautéed elbow pasta with olive oil

Muslitos de pollo con champiñones
Chicken drumsticks with mushrooms

Pan integral
Whole-grain bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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
Vermicelli soup

Garbanzos con carne de ternera, pollo, tocino y chorizo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

Pan Bread
Yogur sin lactosa
Lactose free yoghurt

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
Steamed broccoli

Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce with rice

Pan Bread
Vaso de leche sin lactosa
Glass of lactose free milk

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