



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 pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, 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 Musulmán



- 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 bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Breaded calamari and cod 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 y pollo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken
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 con tomate aliñado
Plain 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
Sautéed vegetable
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Potato omelette with lettuce, tomato and carrot salad
Pan Bread
Plan
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
Hamburguesa con arroz frito
Hamburger 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 zanahoria
White bean stew with carrot
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 queso
Milanese rice with 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 y pollo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken
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