



# 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

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.  
Para mayor información contacte con nosotros.

## DICIEMBRE 2020

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



### 1 MARTES

**PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS**  
POTATO STEW WITH RIBS

**TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA**  
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT, CORN AND APPLE 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)
615	58,9	23,1	24,3	7,1	194	4,4	724

### 2 MIÉRCOLES

**BRÓCOLI SALTEADO CON HUEVO COCIDO PICADO**  
SAUTÉED BROCCOLI WITH MINCE BOILED EGG

**LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ**  
PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD  
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
604	59,2	43,9	20,5	5,7	341	6,2	697

### 3 JUEVES

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO**  
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

**BACALAO A LA ROMANA 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)
558	54,4	38,6	20,1	4,0	128	4,7	502

### 4 VIERNES

**ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESSE STYLE RICE WITH BOILED HAM AND CHEESE

**MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE 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)
577	70,4	33,2	17,3	4,4	161	3,7	186

### 9 MIÉRCOLES

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS**  
SAUTÉED GREEN BEAN WITH POTATOES

**RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO**  
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR  
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	78,2	24,6	30,5	5,6	209	5,3	222

### 10 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	25	7,7	140	6,9	297

### 11 VIERNES

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PURÉE

**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

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)
633	76,4	20,3	26,8	6,5	132	5	902

### 14 LUNES

**MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO**  
MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED CHEESE

**PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS**  
YOUNG HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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)
600	79,9	36,1	14,3	3,3	178	3,8	104

### 15 MARTES

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL STEW WITH CARROTS

**TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE**  
POTATO OMELETTE WITH SLICES OF 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)
674	89,4	30,7	20,7	3,7	138	8,5	591

### 16 MIÉRCOLES

**MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON YORK**  
SAUTÉED VEGETABLE WITH BOILED HAM

**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS**  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

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)
691	74,9	23,6	32,6	7,3	116	4,9	655

### 17 JUEVES

**PATATAS AL HORNO CON BEICON Y QUESO**  
ROAST POTATOES WITH BACON AND CHEESE

**POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS**  
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN BREAD  
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	61,4	33,3	24,8	7,3	258	5,2	325

### 18 VIERNES

**SOPA MINISTRONE**  
VEGETABLE SOUP

**CINTA DE LOMO EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
BREADED PORK FILLET 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)
606	64,7	40	20	3,7	131	4,2	497

### 21 LUNES

**PAELLA DE VERDURAS**  
VEGETABLE PAELLA

**MERLUZA A LA ROMANA CON CHAMPIÑONES**  
BREADED HAKE WITH MUSHROOMS

PAN BREAD  
PIÑA AL NATURAL  
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	75,4	36,7	18,8	2,8	110	4,3	223

### 22 MARTES

**CALDO NAVIDEÑO CON ESTRELLITAS**  
CHRISTMAS SOUP WITH STARS

**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS CHIP**  
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH CHIPS

PAN BREAD  
TURRÓN DE CHOCOLATE CRUJIENTE  
CHOCOLATE CHRISTMAS SWEET

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
774	81,6	29,6	37,2	11,6	300	6	242



\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- 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

# CENAS RECOMENDADAS

<b>1</b> <b>MARTES</b> ALCACHOFAS CONFITADAS PULPO A LA GALLEGA POSTRE	<b>2</b> <b>MIÉRCOLES</b> SOPA DE FIDEOS SALMÓN AL HORNO POSTRE	<b>3</b> <b>JUEVES</b> ENSALADA DE ESCAROLA Y GRANADA FILETE RUSO POSTRE	<b>4</b> <b>VIERNES</b> CHAMPIÑONES AL AJILLO GALLO A LA PLANCHA POSTRE
<b>14</b> <b>LUNES</b> COLIFLOR AL AJORRIERO CONEJO GUISADO POSTRE	<b>15</b> <b>MARTES</b> SETAS CON JAMÓN ROTI DE PAVO POSTRE	<b>16</b> <b>MIÉRCOLES</b> ENSALADA DE ARROZ MEJILLONES RELLENOS POSTRE	<b>17</b> <b>JUEVES</b> CREMA DE ESPINACAS CABALLA AL HORNO POSTRE
<b>21</b> <b>LUNES</b> ESPARRAGOS A LA PLANCHA SOLOMILLO AL HORNO POSTRE	<b>22</b> <b>MARTES</b> ENSALADA VARIADA BONITO CON TOMATE POSTRE		

# hotelma

## MENÚ



## MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

<b>1</b> <b>MARTES</b> PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS  TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA ADO: H y L  PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	<b>2</b> <b>MIÉRCOLES</b> BRÓCOLI SALTEADO CON HUEVO ADO: H  LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ  PAN INTEGRAL ADO: G y SE YOGUR ADO: L	<b>3</b> <b>JUEVES</b> ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO ADO: S  BACALAO A LA ROMANA CON PISTO ADO: P, L, S, H y G  PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	<b>4</b> <b>VIERNES</b> ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO ADO: S y L  MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA  PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO
	<b>9</b> <b>MIÉRCOLES</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS  RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO ADO: G, M, P, CR, L y H  PAN ADO: G y SE MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	<b>10</b> <b>JUEVES</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G y H  GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S  PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	<b>11</b> <b>VIERNES</b> PURÉ DE VERDURAS ADO: A  ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO ADO: S y G  PAN INTEGRAL ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO
<b>14</b> <b>LUNES</b> MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO ADO: G, H y L  PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P, S y G  PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	<b>15</b> <b>MARTES</b> LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE ADO: H  PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	<b>16</b> <b>MIÉRCOLES</b> MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON YORK ADO: S  HAMBURGUESA CON KÉTSUP Y PATATAS FRITAS ADO: S  PAN INTEGRAL ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	<b>17</b> <b>JUEVES</b> PATATAS AL HORNO CON BEICÓN Y QUESO ADO: L  POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS  PAN ADO: G y SE YOGUR ADO: L
<b>21</b> <b>LUNES</b> PAELLA DE VERDURAS  MERLUZA A LA ROMANA CON CHAMPIÑONES ADO: P, L, S, G, H y SU  PAN ADO: G y SE PIÑA AL NATURAL	<b>22</b> <b>MARTES</b> CALDO NAVIDEÑO CON ESTRELLITAS ADO: A, G Y H  SAN JACOBO DE PAVO CON PATATAS CHIP ADO: L, S, G, SU Y H  PAN ADO: G y SE TURRÓN DE CHOCOLATE CRUJIENTE ADO: FS, L, S, CA, G, H Y SE		

### LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN **GLUTEN**: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIETADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).

**M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.

**P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.

**CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.

**AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES. **MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.

**FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS (CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH), NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETTIA EXCELSA), ALFONCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.

**SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.

**SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO<sub>2</sub> TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.

Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

