



# 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 gluten, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Para mayor información contacte con nosotros.

## DICIEMBRE 2020

# C.E.I.P. VARGAS LLOSA Celíacos



**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 DE MAÍZ**  
CORN 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 SALSAS CON ARROZ**  
PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE

**PAN DE MAÍZ**  
CORN BREAD  
YOGUR  
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 AL VAPOR CON PISTO**  
STEAMED COD WITH RATATOUILLE

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 DE MAÍZ**  
CORN 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

**CHULETA DE CERDO CON TOMATE ALIÑADO**  
PORK CHOP WITH SEASONED TOMATO

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 FIDEOS DE ARROZ**  
RICE 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 DE MAÍZ**  
CORN 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 CON TOMATE Y PATATAS DADO**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND DICE POTATOES

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 DE MAÍZ CON SALSAS DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO**  
CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED CHEESE

**PESCADILLA A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS**  
GRILLED YOUNG HAKE WITH ASPARAGUS

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 DE MAÍZ**  
CORN 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 DE MAÍZ**  
CORN 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 DE MAÍZ**  
CORN BREAD  
YOGUR  
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 CON FIDEOS DE ARROZ**  
VEGETABLE SOUP WITH RICE VERMICELLI

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 PLANCHA CON CHAMPIÑONES**  
GRILLED HAKE WITH MUSHROOMS

**PAN DE MAÍZ**  
CORN 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 FIDEOS DE ARROZ**  
CHRISTMAS SOUP WITH RICE VERMICELLI

**POLLO AL AJILLO CON PATATAS CHIP**  
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH CHIPS

**PAN DE MAÍZ**  
CORN BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

| 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