



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 frutos secos y cacahuets, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja.”
Para mayor información contacte con nosotros.

DICIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA Alérgicos Frutos secos



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 SALSAS 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 SALSAS 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 SALSAS DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED CHEESE

PESCADILLA EN SALSAS 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
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