



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 huevo, pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, lácteos, crustáceos, 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 Alérgicos Huevo



1 MARTES

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS
POTATO STEW WITH RIBS

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA
HAMBURGER 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 AL AJILLO
BROCCOLI IN GARLIC SAUCE

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 AL VAPOR CON PISTO
STEAMED 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 DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO
BREADED CALAMARI 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 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
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 DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
CORN 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

CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE
PORK CHOP 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 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
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
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
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

