



# 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 lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

DICIEMBRE 2020

Para mayor información contacte con nosotros.

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



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

**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA**  
PLAIN 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  
**FRUTA DEL TIEMPO**  
SEASONAL FRUIT

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**  
MILANESSE STYLE RICE WITH BOILED HAM

**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 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**  
MACARONI IN TOMATO SAUCE

**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 A LA PROVENZAL**  
PROVENÇAL STYLE ROAST POTATOES

**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)
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 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 ESTRELLITAS**  
CHRISTMAS SOUP WITH STARS

**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