



hotelma

Európolis C/ A, 31 G
 28230 Las Rozas (Madrid)
 Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81
 e.mail.- hotelma@hotelma.com
 www.hotelma.es

MAYO 2012

C.E.I.P BENITO PÉREZ GALDÓS

* LUNES							1 MARTES							2 MIERCOLES							3 JUEVES							4 VIERNES						
							FIESTA							FIESTA							Fideuá de marisco							Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo						
																					Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún							Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y jamón york						
																					Pan							Pan integral						
																					Pera en almíbar							Fruta del tiempo y vaso de leche						
Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	
*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	778,6	31,7	33	336	4,7	412		808,6	32,9	42,6	328	9,4	544	
7 LUNES							8 MARTES							9 MIERCOLES							10 JUEVES							11 VIERNES						
Judías verdes y patatas rehogadas							Puré de verduras naturales							Macarrones con tomate y jamón york							Sopa de cocido con fideos							Arroz blanco con tomate y huevo cocido						
Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga, tomate y atún							San Jacobo: jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún							Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate							Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo							Ragout de ternera guisado con patatas fritas						
Pan							Pan							Pan							Pan							Pan integral						
Fruta del tiempo							Fruta del tiempo y vaso de leche							Yogur							Fruta del tiempo							Fruta del tiempo						
Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	
735,8	27	42,2	306	3,9	225		1026,6	33,2	48,2	444	4,5	432		778,4	31	25,6	226	3,5	70,6		764,2	34,8	27	91,5	6,3	171		514,1	33,8	20,1	323	5,1	380	
14 LUNES							15 MARTES							16 MIERCOLES							17 JUEVES							18 VIERNES						
Spaguettis a la boloñesa							Judías verdes y patatas rehogadas							Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido							Paella de verduras con pollo, guisantes, judías verdes y pimiento							Judías pintas con arroz y zanahoria						
Filete de bacalao con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas							Hamburguesa de ternera con ketchup y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria							Pollo asado en su jugo con patatas chips							Salchichas Vienesas con ketchup							Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún						
Pan							Pan							Pan integral							Pan							Pan						
Melocotón en almíbar							Fruta del tiempo y vaso de leche							Fruta del tiempo							Fruta del tiempo y vaso de leche							Yogur						
Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	
725,3	36,1	20,1	111	3,8	430		1055	30,8	35	334	5	508		786,9	37,8	29,7	278	3	95,4		825,2	27,9	30,4	342	3,2	217		1150,4	35,6	24	297	8	258	
21 LUNES							22 MARTES							23 MIERCOLES							24 JUEVES							25 VIERNES						
Arroz blanco con tomate y huevo cocido							Patatas guisadas con magro							Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo							Tallarines a la carbonara con bacon							Crema de calabacín, zanahoria, patatas y puerro						
Filete de gallo a la romana con ensalada, tomate y zanahoria							Contra de ternera con ensalada de lechuga, tomate y queso							Jamón braseado en salsa con ensalada de lechuga y tomate							Caldereta de ternera con verduras							Lasaña de ternera con ensalada de lechuga y tomate						
Pan							Pan							Pan							Pan integral							Pan						
Fruta del tiempo							Yogur							Fruta del tiempo							Fruta del tiempo y vaso de leche							Fruta del tiempo						
Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	
910,6	38	40,2	339	3,9	400		670,9	29,4	29,7	205	3,6	34		738,4	38,6	36	76,5	10	269		951,9	19,5	30,3	309	3,1	675		614,4	28,9	32	432	2,6	282	
28 LUNES							29 MARTES							30 MIERCOLES							31 JUEVES							* VIERNES						
Ensalada de pasta con atún y queso							Crema de calabaza, puerro, apio y patatas							Arroz tres delicias: arroz, huevo, guisantes, gambas y jamón york							MENÚ TÍPICO DE LA COMUNIDAD DE MADRID COCIDO MADRILEÑO Sopa de fideos Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo													
Tortilla francesa de jamón york							Muslitos de pollo en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y manzana							Hamburguesa de ternera con ketchup y patatas fritas																				
Pan							Pan integral							Pan							Pan													
Macedonia de frutas							Fruta del tiempo y vaso de leche							Fruta del tiempo							Barquillos y vaso de leche													
Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	
1049,2	35,7	21,8	277	4,3	169		592,7	29,1	31,1	437	2,8	295		826,9	29,9	40,1	79,2	4,9	33,6		1103,8	43,9	45,8	400	8,9	286		*	*	*	*	*	*	