



hotelma

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



DIÁ DE LA MADRE
4 Mayo



DIÁ MUNDIAL DE LAS AVES MIGRATORIAS
14 Mayo

MAYO 2014

C.E.I.P. LA ENCINA

Table with 12 columns (days of the week) and 12 rows (meals). Each cell contains a meal name, description, ingredients, and a table of nutritional values (Energy, Proteins, Lipids, etc.).



MAYO 2014

## Carta de menús

# hotelma

## MENÚ MENSUAL

<b>5 LUNES</b> FIESTA Postre	<b>6 MARTES</b> Puré de verduras Filete de pollo a la plancha con queso Postre	<b>7 MIERCOLES</b> Ensalada variada Boquerones fritos Postre	<b>8 JUEVES</b> Arroz blanco rehogado con champiñones Medallones de berenjena rebozados Postre	<b>9 VIERNES</b> Pizza casera Postre
<b>12 LUNES</b> Pisto casero Cinta de lomo a la plancha Postre	<b>13 MARTES</b> Judías verdes rehogadas Empanadillas caseras de atún Postre	<b>14 MIERCOLES</b> Brocolí rehogado Merluza a la romana Postre	<b>15 JUEVES</b> Crema de calabaza Alitas de pollo Postre	<b>16 VIERNES</b> Sopa de fideos Tortilla francesa Postre
<b>19 LUNES</b> Gazpacho Croquetas caseras Postre	<b>20 MARTES</b> Ensalada variada Atún con tomate Postre	<b>21 MIERCOLES</b> Puré de verduras Lonchas de pavo Postre	<b>22 JUEVES</b> Guisantes rehogados con bacon Filete de ternera a la plancha Postre	<b>23 VIERNES</b> Coliflor al horno con bechamel Delicias de merluza Postre
<b>26 LUNES</b> Puré de verduras San Jacobo casero Postre	<b>27 MARTES</b> Ensalada variada Medallones de bacalao con tomate Postre	<b>28 MIERCOLES</b> Judías verdes salteadas con jamón Tortilla francesa de atún Postre	<b>29 JUEVES</b> Crema de zanahoria y patata Escalope de pollo Postre	<b>30 VIERNES</b> Hamburguesa completa Postre
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>



### COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS



Estos alimentos nos dan las **PROTEÍNAS**. Son las sustancias nutritivas que sirven para *construir* los tejidos del cuerpo humano.

Estos nos dan los hidratos de carbono y grasas, es decir, las **CALORÍAS**. Nos aportan la energía para todas las actividades que realizamos durante el día.



Y con estos otros, conseguimos las **VITAMINAS** y **MINERALES**. Ayudándonos al buen *funcionamiento* del organismo.



**Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.**

CENAS RECOMENDADAS