



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 pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos,
mostaza y soja.”

ABRIL 2021

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.
Para mayor información contacte con nosotros.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

C.E.I.P. LA ENCINA

El Plato para Comer Saludable para Niños



6 MARTES
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCE SOUP: VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BREADED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	59,3	43,3	24,8	4,7	115	4,4	292

7 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

ROTI DE PAVO EN SALSA CON PURÉ DE PATATA
TURKEY IN SAUCE WITH MASHED POTATO

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
578	59,9	33,9	22,1	7,2	327	5,7	1249

8 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,8	30,9	20,8	3,5	151	8,4	577

9 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE

PAN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87,3	21,2	23,6	6,3	115	4,7	905

12 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH POTATOES

CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

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)
631	54	35	30	6	121	5	779

13 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPINONES SALTEADOS
CHEESE OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
526	50	26	25	7	232	6	586

14 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
PORK FILLETS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,3	36,6	16,6	3,4	107	3,8	773

15 JUEVES
PATATAS GUISADAS CON CALAMARES
POTATO STEW WITH CALAMARI

POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD FLAN Caramel CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	77,5	36,2	19,1	5,3	222	6,7	714

16 VIERNES
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 MANDARINA MANDARIN ORANGE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	82,1	33,3	24,9	7,5	1775	6,8	415

19 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	75,4	25,5	27,4	5,2	294	5,6	196

20 MARTES
CÓDITOS CON SALMÓN Y SALSA BECHEMEL
ELBOW PASTA WITH SALMON AND WHITE SAUCE

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
711	79,4	38,3	26	6,6	151	4,8	267

21 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ
LENTIL STEW WITH RICE

BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS
RIOJANA 'S STYLE COD WITH PEPPER

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	98	45,6	10,7	1,5	115	6,9	548

22 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
727	87,2	20,8	32,3	7,4	95	4,8	738

23 VIERNES
PAELLA DE MARISCO
SEAFOOD PAELLA

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
PORK LEAN IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN BREAD YOGUR YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	90	47	20	6	227	7	907

26 LUNES
ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHEMEL Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES SALTEADOS
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

PAN BREAD PIÑA AL NATURAL PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
644	78	37	20	6	208	4	109

27 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	67	21	21	4	175	7	715

28 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
600	66	22	27	7	129	5	364

29 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 PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO
COURGETTE CREAM WITH CHEESE

CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD GELATINA FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	65	31	26	6	227	4	108

* 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

CENAS RECOMENDADAS

6	MARTES ROMANESCU SALTEADA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	7	MIÉRCOLES TALLARINES DE ARROZ SALTEADOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA POSTRE	8	JUEVES PISTO ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	9	VIERNES BERENJENA RELLENA CON BONITO POSTRE		
12	LUNES SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE TERNERA POSTRE	13	MARTES QUINOA CON VERDURAS CALABACÍN EN TEMPURA POSTRE	14	MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL POSTRE	15	JUEVES ENSALADA VARIADA GALLO REBOZADO POSTRE	16	VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
19	LUNES ARROZ INTEGRAL SALTEADO BESUGO A LA PLANCHA POSTRE	20	MARTES COLIFLOR AL AJILLO TORTILLA FRANCESA POSTRE	21	MIÉRCOLES PURÉ DE PATATAS TERNERA EN SALSA POSTRE	22	JUEVES ENSALADA GRIEGA TOSTA DE SARDINILLAS POSTRE	23	VIERNES CALDO DE VERDURAS FALAFEL POSTRE
26	LUNES ESPINACAS REHOGADAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	27	MARTES SOPA DE ARROZ CINTA DE LOMO POSTRE	28	MIÉRCOLES ZARANGOLLO BONITO CON TOMATE POSTRE	29	JUEVES BROCOLI AL VAPOR PULPO A LA GALLEGA POSTRE	30	VIERNES ENSALADA DE CANÓNIGOS CROQUETAS CASERAS POSTRE

hotelma

MENÚ



MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

6	MARTES SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO ADO: A, G y H MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA ADO: G, SE y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	7	MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA ROTI DE PAVO EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS ADO: G, S, L y SU PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	8	JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	9	VIERNES PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ ADO: G, SE y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO		
12	LUNES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, M, CR, G y H PAN ADO: G MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	13	MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: S TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPINIONES ADO: H, L y SU PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	14	MIÉRCOLES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	15	JUEVES PATATAS GUIADAS CON CALAMARES ADO: M POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA PAN INTEGRAL ADO: G FLAN ADO: L	16	VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
19	LUNES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ADO: G, H, L, P, M Y CR PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	20	MARTES CODITOS CON SALMÓN Y SALSA BECAMEL ADO: G, H, L y P POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	21	MIÉRCOLES LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ ADO: G BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	22	JUEVES CREMA DE CALABAZA ADO: A y SU HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: S PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	23	VIERNES PAELLA DE MARISCO ADO: P, M y CR PAN ADO: G YOGUR ADO: L
26	LUNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BEICÓN ADO: G, H y L PESCADILLA EN SALSA CON GUIANTES SALTEADOS ADO: P y G PAN ADO: G PIÑA AL NATURAL	27	MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	28	MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK ADO: S ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO ADO: G, SE y H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	29	JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	30	VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA CREMA DE CALABACÍN CON QUESO ADO: A, SU y L CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS PAN ADO: G GELATINA

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.



LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G. CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIETADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L. LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA). H. HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P. PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO. M. MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS. CR. CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- AL. ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES. CA. CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- A. APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS. SE. GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- FS. FRUTOS DE CÁSCARA-ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETTIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SU. DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- MS. MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS. S. SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.