



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

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.

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



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

JUNIO 2021

C.E.I.P. LA ENCINA



1 MARTES

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

2 MIÉRCOLES

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG
POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

3 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ
PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

4 VIERNES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES Y ESPARRAGOS
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN BREAD
PERA
PEAR

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

7 LUNES

CODITOS A LA NAPOLITANA
ELBOW PASTA WITH TOMATO SAUCE
CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

8 MARTES

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN SALAD WITH VEGETABLE
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
PORK LEAN IN SAUCE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN BREAD
FLAN
CARAMEL CUSTARD

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

9 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

10 JUEVES

SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCE SOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES
PAN BREAD
PERA
PEAR

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

11 VIERNES

GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED CHICKPEA WITH VEGETABLE
MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
CHICKEN DRUMSTICKS IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

14 LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
BABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHERIA Y MANZANA
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

15 MARTES

CODITOS EN SALSA BECHAMEL CON SALMÓN
ELBOW PASTA IN WHITE SAUCE WITH SALMON
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

16 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
HAMBURGER WITH KETCHUP AND LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

17 JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO
LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

18 VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
BATTERED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

21 LUNES

ENSALADA DE PASTA CON YORK Y QUESO
PASTA SALAD WITH BOILED HAM AND CHEESE
MERLUZA ORLY CON PISTO
ORLY S STYLE HAKE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
PIÑA AL NATURAL
PINEAPPLE

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

22 MARTES

BROCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
ROTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS
ROAST TURKEY WITH MASHED POTATOES
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

23 MIÉRCOLES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN BREAD
PERA
PEAR

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)

24 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
HAM AND CHEESE PIZZA
HELADO
ICE-CREAM

Table with 9 columns: ENERGIA (KCAL), H.CARB (G), PROTEINA (G), LÍPIDOS (G), AGS (G), CALCIO (MG), HIERRO (MG), VIT. A (UG), VIT. C (MG)



\* 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

<b>1</b>	<b>MARTES</b> BROCOLI AL VAPOR DORADA AL HORNO POSTRE	<b>2</b>	<b>MIÉRCOLES</b> BERENJENA RELLENA CON BONITO POSTRE	<b>3</b>	<b>JUEVES</b> QUINOA CON VERDURAS CALABACÍN EN TEMPURA POSTRE	<b>4</b>	<b>VIERNES</b> ROMANESCU SALTEADA REDONDO DE TERNERA POSTRE		
<b>7</b>	<b>LUNES</b> CREMA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA POSTRE	<b>8</b>	<b>MARTES</b> ARROZ BLANCO CALAMARES ENCEBOLLADOS POSTRE	<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b> PISTO ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	<b>10</b>	<b>JUEVES</b> ENSALADA VARIADA GALLO REBOZADO POSTRE	<b>11</b>	<b>VIERNES</b> PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
<b>14</b>	<b>LUNES</b> ARROZ INTEGRAL SALTEADO BESUGO A LA PLANCHA POSTRE	<b>15</b>	<b>MARTES</b> COLIFLOR AL AJILLO TORTILLA FRANCESA POSTRE	<b>16</b>	<b>MIÉRCOLES</b> SOPA DE ESTRELLITAS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	<b>17</b>	<b>JUEVES</b> ENSALADA GRIEGA LOMO DE CERDO POSTRE	<b>18</b>	<b>VIERNES</b> CALDO DE VERDURAS FALAFEL POSTRE
<b>21</b>	<b>LUNES</b> ESPINACAS REHOGADAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	<b>22</b>	<b>MARTES</b> SOPA DE ARROZ BONITO CON TOMATE POSTRE	<b>23</b>	<b>MIÉRCOLES</b> ZARANGOLLO PULPO A LA GALLEGA POSTRE	<b>24</b>	<b>JUEVES</b> ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS POSTRE		

# hotelma

## MENÚ



## MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

<b>1</b>	<b>MARTES</b> LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ADO: G TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L FRUTA DEL TIEMPO	<b>2</b>	<b>MIÉRCOLES</b> ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO ADO: H POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS PAN ADO: G YOGUR ADO: L FRUTA DEL TIEMPO	<b>3</b>	<b>JUEVES</b> PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>4</b>	<b>VIERNES</b> ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BECON ADO: G, H y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO		
<b>7</b>	<b>LUNES</b> CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, M, CR, G y H PAN ADO: G MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	<b>8</b>	<b>MARTES</b> ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPiÑONES ADO: SU PAN ADO: G FLAN ADO: L	<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b> PURÉ DE VERDURAS ADO: A y SU TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA ADO: H y L PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>10</b>	<b>JUEVES</b> SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO ADO: A, G y H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS ADO: G, SE, H, L y SU PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>11</b>	<b>VIERNES</b> GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
<b>14</b>	<b>LUNES</b> JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ADO: G, H, L, P, M y CR PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>15</b>	<b>MARTES</b> CODITOS EN SALSA BECHAMEL Y SALMÓN ADO: G, H, L y P MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA ADO: G PAN ADO: G YOGUR ADO: L	<b>16</b>	<b>MIÉRCOLES</b> CREMA DE CALABAZA ADO: SU HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y ENSALADA ADO: S PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>17</b>	<b>JUEVES</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO ADO: G y S TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO ADO: H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>18</b>	<b>VIERNES</b> ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO ADO: H BACALAO REBOZADO CON ENSALADA ADO: P, G y H PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
<b>21</b>	<b>LUNES</b> ENSALADA DE PASTA CON YORK Y QUESO ADO: G, H, S y L MERLUZA ORLY CON PISTO ADO: P, G y H PAN ADO: G PIÑA AL NATURAL	<b>22</b>	<b>MARTES</b> BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA ROTI DE PAVO EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS ADO: S, G, L y SU PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>23</b>	<b>MIÉRCOLES</b> ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS ADO: G, SE y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	<b>24</b>	<b>JUEVES</b> PURÉ DE VERDURAS ADO: A PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, L, S, MS, P, A, SE y SU HELADO ADO: L		

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 VARIEDADES 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 (CORYLIUS AVELLANA), ANACARDIOS (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 SO<sub>2</sub> 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.