



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, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

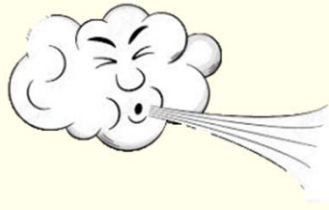
Reglamento (UE) N° 1169/2011

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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

FEBRERO 2019

C.E.I.P. LA ENCINA



1 VIERNES

Puré de verduras con acelgas, puerro, zanahoria y patata
Swiss chard, leek, carrot and potato purée
Escalopines de cerdo en salsa con arroz salteado con champiñones
Pork fillets in sauce with sautéed rice and mushrooms
Pan Bread
Plátano
Banana

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
549	26,5	74,4	14,5	161	5,9	887	4

8 VIERNES

Espaguetis a la napolitana
Neapolitan's style spaghetti
Abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Breaded pollack with lettuce, tomato and carrot salad
Pan Bread
Pera y vaso de leche
Pear and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
813	36	107	24,7	281	4,1	468	6,4

4 LUNES

Arroz a la milanesa con **york** y queso
Milanese's style rice with boiled ham and grilled cheese
Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos
Younghake in sauce with peas and asparagus
Pan Bread
Melocotón en almibar
Peach in syrup

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
827	42,7	99,9	28,2	418	3,9	221	9

5 MARTES

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded chicken fillet with lettuce, tomato and corn salad
Pan integral
Whole-grain bread
Manzana y vaso de leche
Apple and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
569	30,5	41,5	28,5	297	4,3	205	7,5

6 MIÉRCOLES

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
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
764	37,8	83,4	27,7	313	7,4	278	10,6

7 JUEVES

Crema de calabaza
Pumpkin cream
Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with dice potatoes
Pan Bread
Naranja
Orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
562	25,5	44,8	29,7	100	4,4	385	9,2

11 LUNES

Paella de pollo y verduras
Chicken and vegetable Paella
Hamburguesa con ketchup y ensalada de lechuga, tomate y atún
Hamburger with ketchup and lettuce, tomato and tuna salad
Pan Bread
Manzana y vaso de leche
Apple and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
947	40,9	109	37,2	253	6	263	12,4

12 MARTES

Lentejas* guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Potato and courgette omelette with lettuce, tomato and corn salad
Pan Bread
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
805	37,8	91,7	27,8	259	10,9	491	6,6

13 MIÉRCOLES

Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg
Cazón en adobo con tomate aliñado
Marinate dogfish with seasoned tomato
Pan Bread
Mandarina
Mandarin orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
524	34,1	51,8	18,8	101	4	308	4

14 JUEVES

Puré de verduras
Vegetable purée
Magro de cerdo en salsa con arroz salteado con champiñones
Pork loin in sauce with sautéed mushrooms and rice
Pan integral
Pera y vaso de leche
Pear and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
609	26,1	61,8	26,4	335	7,1	939	9,3

15 VIERNES

Brócoli salteado con beicon y huevo cocido
Sautéed broccoli with bacon and boiled egg
Muslitos de pollo asados al limón con patatas panaderas
Roast chicken drumsticks in lemon sauce with potatoes
Pan Bread
Plátano
Banana

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
511	28,9	35,3	26,6	113	4,1	185	7,5

18 LUNES

Macarrones con salsa de tomate y queso gratinado
Macaroni with tomato sauce and grilled cheese
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Battered hake with lettuce, tomato carrot and corn salad
Pan Bread
Naranja
Orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
735	31,2	100	21	139	4,5	413	3,8

19 MARTES

Alubias blancas guisadas con zanahoria
White bean stew with carrot
Solomillo de cerdo en salsa con verduras
Pork sirloin in sauce with vegetables
Pan Bread
Manzana y vaso de leche
Apple and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
767	48,8	71,3	26,2	313	9,7	726	8,1

20 MIÉRCOLES

Menestra de verduras salteada
Vegetable stew
Lasaña de atún con tomate aliñado
Tuna lasagne with seasoned tomato
Pan integral
Mandarina
Mandarin orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
735	37,6	75,5	28,2	349	5,8	1054	10,7

21 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
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
764	37,8	83,4	27,7	313	7,4	278	10,6

22 VIERNES

Crema de espinacas
Spinach cream
Ragú de ternera en salsa con patatas dado
Veal ragout in sauce with dice potatoes
Pan Bread
Plátano y vaso de leche
Banana and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
514	26,3	50,6	21,1	282	5,9	848	6,7

25 LUNES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice with tomato sauce and boiled egg
Tortilla francesa de **york** con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Ham omelette with lettuce, tomato and corn salad
Pan Bread
Manzana
Apple

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
794	23,9	100	32,1	109	5	352	6,3

26 MARTES

Judías verdes al ajillo
Sautéed green beans in garlic sauce
Salmón al horno con patatas al vapor
Roast salmon with steamed potatoes
Pan integral
Whole-grain bread
Pera y vaso de leche
Pear and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
645	33,7	39,9	36,5	293	3,8	114	8,2

27 MIÉRCOLES

Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo
Lentil stew with carrot and chorizo
Muslitos de pollo en salsa con champiñones
Chicken drumsticks in sauce with mushrooms
Pan Bread
Naranja
Orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
721	44,6	65,7	27	115	10,6	331	6,3

28 JUEVES

MENÚ INTERNACIONAL: PAÍSES NÓRDICOS
Sopa de pescado y marisco con fideos
Fish and seafood soup with vermicelli
Albóndigas al estilo sueco con puré de patatas
Swedish's style meatballs with mashed potatoes
Pan Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	43,6	47,2	35,6	89,1	6	90,5	14,6



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano

CENAS RECOMENDADAS

4	LUNES Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha Postre	5	MARTES Quinoa con verduras Sepia rellena Postre	6	MIÉRCOLES Coliflor al ajoarriero Trucha en papillote Postre	7	JUEVES Setas salteadas Tortilla francesa Postre	8	VIERNES Pizza casera de verduras Postre
11	LUNES Tabulé Tempura de verduras Postre	12	MARTES Crema de espárragos Filete de pollo a la plancha Postre	13	MIÉRCOLES Ensalada de aguacate Falafel Postre	14	JUEVES Lubina al horno con patata Postre	15	VIERNES Asado de verduras: patata, batata, zanahoria, remolacha y calabacín Postre
18	LUNES Judías verdes rehogadas Conejo estofado Postre	19	MARTES Puré de verduras Mejillones al vapor Postre	20	MIÉRCOLES Ensalada campera Chuletilla de cordero Postre	21	JUEVES Guisantes salteados Huevo escalfado Postre	22	VIERNES Risotto con champiñones Postre
25	LUNES Brócoli al vapor Costillas al horno Postre	26	MARTES Berenjena rellena con pisto Postre	27	MIÉRCOLES Escalibada Lenguado a la plancha Postre	28	JUEVES Crema de verduras Empanadillas caseras Postre		

hotelma

MENÚ



MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

1	VIERNES Puré de verduras Escalopines de cerdo en salsa con arroz salteado con champiñones ADO: Su Pan ADO: G Fruta del tiempo
---	---

4	LUNES Arroz a la milanesa con york y queso ADO: S y L Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos ADO: P y G Pan ADO: G Melocotón en almibar	5	MARTES Judía verdes rehogadas con patata Escalope de pollo con ensalada ADO: G, L, S y Su Pan integral ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	6	MIÉRCOLES Sopa de cocido con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G Yogur ADO: L Fruta del tiempo	7	JUEVES Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas dado ADO: G, S, Se, Su y H Pan ADO: G Fruta del tiempo	8	VIERNES Espaguetis a la napolitana ADO: G y H Abadejo empanado con ensalada ADO: P, H, G, S, Se y Su Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
11	LUNES Paella de pollo y verduras Hamburguesa con ketchup y ensalada con atún ADO: P Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	12	MARTES Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con ensalada ADO: H Pan ADO: G Flan ADO: L	13	MIÉRCOLES Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H Cazón en adobo con tomate aliñado ADO: P, M, Cr y G Pan ADO: G Fruta del tiempo	14	JUEVES Puré de verduras Magro de cerdo en salsa con champiñones salteados y arroz ADO: Su Pan integral ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	15	VIERNES Brócoli salteado con huevo cocido y beicon ADO: H Muslitos de pollo asado al limón con patatas panaderas Pan ADO: G Fruta del tiempo
18	LUNES Macarrones con salsa de tomate gratinados con queso ADO: G, H y L Merluza a la romana con ensalada ADO: P, G y H Pan ADO: G Fruta del tiempo	19	MARTES Alubias blancas guisadas con zanahoria Solomillo de cerdo en salsa con verduras Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	20	MIÉRCOLES Menestra de verduras salteada Lasaña de atún con tomate aliñado ADO: G, L y P Pan integral ADO: G Fruta del tiempo	21	JUEVES Sopa de cocido con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G Yogur ADO: L	22	VIERNES Crema de espinacas Ragu de ternera en salsa con patatas dado Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
25	LUNES Arroz blanco en salsa con tomate y huevo cocido ADO: G y H Tortilla francesa de york con ensalada ADO: H y S Pan ADO: G Fruta del tiempo	26	MARTES Judías verdes al ajillo Salmón al horno con patatas al vapor ADO: P Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	27	MIÉRCOLES Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S Muslitos de pollo en salsa con champiñones ADO: Su Pan ADO: G Fruta del tiempo	28	JUEVES Sopa de pescado y marisco ADO: G, H, P, M y Cr Albóndigas al estilo sueco con puré de patatas ADO: G, S, Se, Su, H, L y Su 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.

Legenda 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. **Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos. **H.** Huevos y productos a base de huevo. **P.** Pescado y productos a base de pescado. **Ca.** Cacahuets y productos a base de cacahuets. **S.** Soja y productos a base de soja. **L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa). **Fs.** Frutos de cáscara: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alféncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados. **A.** Apio y productos derivados. **Ms.** Mostaza y productos derivados. **Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. **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 reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante. **Al.** Altramuces y productos a base de altramuces. **M.** Moluscos y productos a base de moluscos.