



# 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, a excepción de gluten, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, 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.



# vuelta al cole



## SEPTIEMBRE 2017 C.E.I.P. LA ENCINA Celíacos

### 8 VIERNES

Paella de pollo y verduras con guisantes, judías verdes y pimiento  
Chicken and vegetable *Paella* with peas, green beans and pepper

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y manzana  
Plain omelette with lettuce, tomato and apple salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
774	26,3	110	23,7	168	3,9	234	4,4

\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, melocotón, plátano y albaricoque

### 11 LUNES

Espirales de maíz con salsa de tomate y york gratinadas con queso

Corn pasta with tomato sauce, boiled ham and grilled cheese

Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún  
Roast younghake with lettuce, tomato, carrot, corn and tuna salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo y vaso de leche  
Seasonal fruit and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
826	37,8	97,1	29,8	308	4,5	341	6,9

### 12 MARTES

Ensaladilla rusa con atún y huevo cocido  
Russian salad with tuna and boiled egg

Russian salad with tuna and boiled egg

Albóndigas en salsa con menestra de verduras  
Meatballs in sauce with vegetable

Pan  
Bread  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
701	37,5	47,9	38,9	234	4,7	514	12,5

### 13 MIÉRCOLES

Sopa de picadillo: fideos de arroz, pollo y huevo cocido  
Mince soup with rice vermicelli, chicken and boiled egg

Mince soup with rice vermicelli, chicken and boiled egg

Jamón de cerdo al horno con puré de patatas  
Roast ham with mashed potatoes

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
581	31	46,6	29	69,4	4,1	97,6	12,7

### 14 JUEVES

Lentejas guisadas con zanahoria  
Lentil stew with carrot

Lentil stew with carrot

Tortilla francesa de atún con tomate aliñado  
Tuna omelette with seasoned tomato

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
649	37,1	64,5	22,5	153	11,1	684	4,5

### 15 VIERNES

Crema de calabaza y puerro  
Pumpkin and leek cream

Pumpkin and leek cream

Muslitos de pollo en pepitoria con patatas fritas  
Chicken drumsticks in sauce with French fries

Pan  
Bread  
Helado  
Ice-cream

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
603	28,6	44,2	33,8	213	3,4	425	10,2

### 18 LUNES

Pasta de maíz con salsa de tomate y chorizo  
Corn pasta with tomato sauce and chorizo

Corn pasta with tomato sauce and chorizo

Merluza a la plancha con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Grilled hake with mayonnaise and lettuce, tomato, carrot and corn salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
840	31,2	101	32,3	101	4,7	407	5,3

### 19 MARTES

Puré de acelgas, calabacín y patatas  
Swiss chard, courgette and potatoes purée

Swiss chard, courgette and potatoes purée

Pollo asado con arroz frito  
Roast chicken with fried rice

Pan  
Bread  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
636	27,8	74,8	24	253	2,7	133	6,8

### 20 MIÉRCOLES

Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo  
White bean stew with carrot and chorizo

White bean stew with carrot and chorizo

Tortilla de patatas con pimiento fritos  
Potato omelette with fried peppers

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
658	32,1	75,9	19,4	178	9,1	790	4,8

### 21 JUEVES

Arroz tres delicias con huevo, guisantes, gambas y york  
Fried rice with egg, peas, prawns and boiled ham

Fried rice with egg, peas, prawns and boiled ham

Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y queso  
Cod in tomato sauce with lettuce, tomato, corn, olives and cheese salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
854	43,4	92,1	33,7	272	4,3	276	7,8

### 22 VIERNES

Brócoli salteado con beicon  
Sautéed broccoli with bacon

Sautéed broccoli with bacon

Hamburguesa con ketchup y patatas fritas  
Hamburger with ketchup and French fries

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo y vaso de leche  
Seasonal fruit and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
766	36,2	49,8	44,6	303	5,7	336	15,2

### 25 LUNES

Fideuá de marisco con pasta de maíz  
Seafood Fideua with corn pasta

Seafood Fideua with corn pasta

Abadejo en salsa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Pollack in sauce with lettuce, tomato, carrot and corn salad

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo y vaso de leche  
Seasonal fruit and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
849	45,9	111	22,1	302	7,3	425	5,8

### 26 MARTES

Ensalada campera con huevo cocido y atún  
Potato salad with boiled egg and tuna

Potato salad with boiled egg and tuna

Escalopines de cerdo en salsa con zanahorias salteadas  
Pork fillet in sauce with sautéed carrots

Pan  
Bread  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
713	42,2	49,6	37,7	241	4	983	9,9

### 27 MIÉRCOLES

Puré de verduras con acelgas, puerro y apio  
Vegetable purée with swiss chard, leek and celery

Vegetable purée with swiss chard, leek and celery

Ragú en salsa con patatas dado  
Ragout in sauce with dice potatoes

Pan  
Bread  
Fruta del tiempo  
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
527	26,9	56	19,7	160	7,6	788	4,6

### 28 JUEVES

Espaguetis de maíz con salsa de tomate y chorizo  
Corn spaghetti in tomato sauce and chorizo

Corn spaghetti in tomato sauce and chorizo

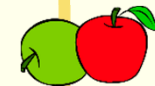
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso  
Grilled hake with lettuce, tomato and cheese salad

Pan  
Bread  
Melocotón en almibar  
Peach in syrup

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
757	35,2	98,4	23,1	125	4,4	259	4,9

### 29 VIERNES

FIESTA  
DAY-OFF



ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
*	*	*	*	*	*	*	*