



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 huevo y lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, crustáceos, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, 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.

SEPTIEMBRE 2017

C.E.I.P. LA ENCINA

Alérgicos Huevo y Lácteos



8 VIERNES

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

Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y manzana
Calamari 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

Pasta de maíz con salsa de tomate y york
Corn pasta with tomato sauce, boiled ham

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
Seasonal fruit

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

Ensalada campera con atún
Potato salad with tuna

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

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)
701	37,5	47,9	38,9	234	4,7	514	12,5

13 MIÉRCOLES

Sopa de picadillo: fideos de arroz y pollo
Mince soup with rice vermicelli and chicken

Jamón de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Roast ham with lettuce and tomato 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)
581	31	46,6	29	69,4	4,1	97,6	12,7

14 JUEVES

Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot

Merluza en salsa con tomate aliñado
Hake in sauce with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain 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

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

Pan
Bread
Helado de hielo
Ice-lolly

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

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Grilled hake with 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

Pollo asado con arroz frito
Roast chicken with fried rice

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

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

Chuleta de cerdo a la plancha con pimiento fritos
Grilled pork chop 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 guisantes, gambas y york
Fried rice peas, prawns and boiled ham

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

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

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)
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

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
Seasonal fruit

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 atún
Potato salad with tuna

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

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)
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

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

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

Pan
Bread
Melocotón en almíbar
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)
*	*	*	*	*	*	*	*

