



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 lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, 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.

SEPTIEMBRE 2017

C.E.I.P. LA ENCINA

Alérgicos Lácteos y cerdo



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

Espirales con salsa de tomate
Spiral pasta with tomato sauce

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

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

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, pollo y huevo cocido
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg

Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate
Calamari 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

Tortilla francesa de atún con tomate aliñado
Tuna omelette 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 pepitoria 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

Coditos con salsa de tomate
Elbow macaroni with tomato sauce

Merluza a la romana con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Battered 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

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
White bean stew with carrot

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, guisante y gambas
Fried rice with egg, peas and prawns

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
Sautéed broccoli

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
Seafood Fideua

Abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Breaded pollack 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 huevo cocido y atún
Potato salad with boiled egg and tuna

Pollo al ajillo con zanahorias salteadas
Chicken in garlic 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 con salsa de tomate
Spaghetti in tomato sauce

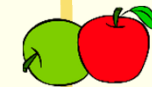
Merluza Orly con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Battered hake with lettuce, tomato and corn salad

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)
*	*	*	*	*	*	*	*