



hotelma

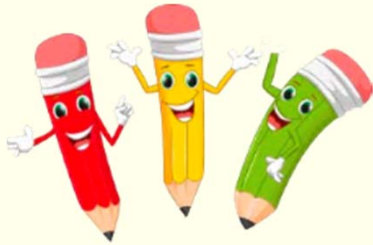
Európolis c/ Londres, 31 G
28230 Las Rozas (Madrid)
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81
Email.- info@hotelma.es
www.hotelma.es

“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



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 y york
Spiral pasta with tomato sauce and 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
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
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
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 y chorizo
Elbow macaroni with tomato sauce and chorizo
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 y 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
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
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
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 con salsa de tomate y chorizo
Spaghetti in tomato sauce and chorizo
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)
*	*	*	*	*	*	*	*

Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria de Hotelma S.A., en base a la ingesta diaria recomendada para el grupo de edad de 6 a 9 años (R.S.26000/1748/11)