



# 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

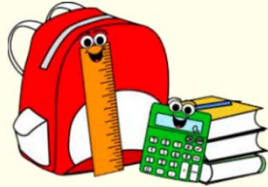
“Estos menús, a excepción de soja, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos y mostaza.”

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 Legumbres



8

VIERNES

Paella de pollo  
*Chicken Paella*

Rabas de calamar y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y manzana  
*Calamari and ham croquettes 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 gratinadas con queso

*Spiral pasta with tomato sauce 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

Ensalada campera con atún y huevo cocido

*Potato salad with tuna and boiled egg*

Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y tomate  
*Meatballs in sauce with lettuce and tomato salad*

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, pollo y huevo cocido

*Mince soup with 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

Arroz blanco salteado con champiñones

*Sautéed white rice with mushrooms*

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  
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

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  
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

Sopa de fideos

*Vermicelli soup*

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 blanco salteado con verduras

*Sautéed white rice with vegetable*

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*

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

*Seafood Fideua*

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*

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*

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 queso  
*Battered 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)
*	*	*	*	*	*	*	*