



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 frutos secos, pescado, crustáceos y moluscos, altramuces y cacahuètes, pueden contener los siguientes alérgenos:

Gluten, lácteos, huevo, apio, sésamo, 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

Alérgico Frutos secos, pescado, marisco, apio, guisantes y huevo crudo



8 VIERNES

Paella de pollo
Chicken Paella

San Jacobo casero con ensalada de lechuga, tomate y manzana
Breaded boiled ham and cheese 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 gratinadas con queso

Spiral pasta with tomato sauce, boiled ham and grilled cheese

Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Chicken fillet 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)
826	37,8	97,1	29,8	308	4,5	341	6,9

12 MARTES

Ensalada campera con huevo cocido

Potato salad with 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

Lentejas guisadas con zanahoria

Lentil stew with carrot

Tortilla francesa con tomate aliñado
Plain 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

Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Pork chop 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
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

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 with rice with vegetable

San Jacobo casero con ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y queso
Breaded boiled ham and cheese 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

Arroz blanco con salsa de tomate

White rice with tomato sauce

Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Chicken drumsticks 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

Potato salad with boiled egg

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 zanahoria

Vegetable purée with swiss chard, leek and carrot

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

Huevo cocido con ensalada de lechuga, tomate y queso
Boiled egg 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)
*	*	*	*	*	*	*	*