



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 pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

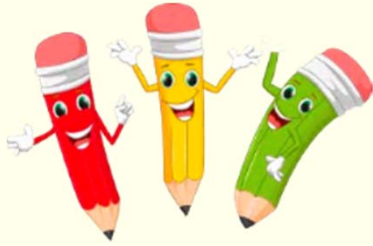
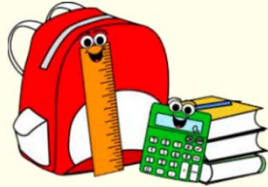
Reglamento (UE) N° 1169/2011

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.

Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2017

C.E.I.P. LA ENCINA



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 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 y york gratinadas con queso

Spiral pasta with tomato sauce, boiled ham and grilled cheese

Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún

Roast young hake 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

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
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 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 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
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 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, 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 empanado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz

Breaded pollack 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 y chorizo

Spaghetti in tomato sauce and chorizo

Merluza Orly con ensalada de lechuga, tomate y queso

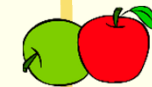
Battered hake with lettuce, tomato and cheese salad

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)
*	*	*	*	*	*	*	*

CENAS RECOMENDADAS

11	LUNES Acelgas rehogadas Conejo estofado Postre	12	MARTES Caldo de pescado Hamburguesa vegetal Postre	13	MIÉRCOLES Tomates rellenos Congrio en salsa verde Postre	14	JUEVES Ensalada César Berenjena rellena Postre	15	VIERNES Arroz salteado con setas Dorada al horno Postre
18	LUNES Escalibada Chuletillas de cordero Postre	19	MARTES Ensalada de quinoa y granada Empanada casera de atún Postre	20	MIÉRCOLES Vichyssoise Sardinas a la plancha Postre	21	JUEVES Champiñones al ajillo Cinta de lomo Postre	22	VIERNES Sopa de estrellitas Mejillones a la marinera Postre
25	LUNES Ensalada mixta Alitas de pollo al horno Postre	26	MARTES Espárragos trigueros gratinados Sepia a la plancha Postre	27	MIÉRCOLES Arroz milanese Trucha al horno Postre	28	JUEVES Judías verdes salteadas Huevos revueltos Postre	29	VIERNES FIESTA

8	VIERNES Asado de verduras: batata, pimientos, tomate, espárragos y calabacín Postre
8	VIERNES Paella de pollo y verduras con guisantes, judías verdes y pimiento Rabas de calamar y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G Fruta del tiempo

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

11	LUNES Espirales con salsa de tomate y york gratinadas con queso ADO: G, H, S y L Pescadilla al horno y ensalada con atún ADO: P Pan ADO: G Yogur ADO: L Fruta del tiempo y v. de leche	12	MARTES Ensaladilla rusa con atún y huevo cocido ADO: H y P Albóndigas en salsa con menestra de verduras ADO: H, G, S, Se y Su Pan ADO: G Yogur ADO: L	13	MIÉRCOLES Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H Jamón de cerdo al horno con puré de patatas ADO: L y Su Pan ADO: G Fruta del tiempo	14	JUEVES Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de atún con tomate aliñado ADO: H y P Pan integral ADO: G Fruta del tiempo	15	VIERNES Crema de calabaza y puerro Muslitos de pollo en pepitoria con patatas fritas ADO: H Pan ADO: G Helado ADO: H, Ca, S, L y Fs
18	LUNES Coditos en salsa de tomate con chorizo ADO: G, H y S Merluza a la romana con mayonesa y ensalada ADO: P, H y G Pan ADO: G Fruta del tiempo	19	MARTES Puré de acelgas, calabacín y patatas Pollo asado con arroz frito Pan integral ADO: G Yogur ADO: L	20	MIÉRCOLES Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S Tortilla de patatas con pimientos fritos ADO: H Pan ADO: G Fruta del tiempo	21	JUEVES Arroz tres delicias con huevo, guisantes, gambas y york ADO: H, Cr y S Bacalao en salsa de tomate y ensalada con queso ADO: P y L Pan ADO: G Fruta del tiempo	22	VIERNES Brócoli salteado con beicon Hamburguesa con ketchup y patatas fritas Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
25	LUNES Fideuá de marisco ADO: G, H, P, M y Cr Abadejo empanado con ensalada ADO: P, H, G, S, Se y Su Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	26	MARTES Ensalada campera con atún y huevo cocido ADO: H y P Escalopines de cerdo en salsa con zanahorias salteadas Pan ADO: G Yogur ADO: L	27	MIÉRCOLES Puré de verduras con acelgas, puerro y apio ADO: A Ragú de ternera en salsa con patatas dado Pan ADO: G Fruta del tiempo	28	JUEVES Espaguetis con salsa de tomate y chorizo ADO: G, H y S Merluza Orly y ensalada con queso ADO: P, G, H y L Pan ADO: G Melocotón en almíbar	29	VIERNES FIESTA



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

