



# 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

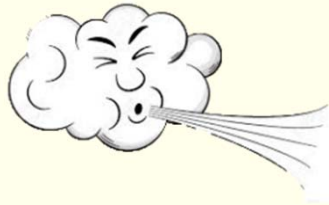
"Estos menús, a excepción de frutos secos y cacahuetos, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, apio, sésamo, sulfitos, mostaza y soja."  
Reglamento (UE) N° 1169/2011

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.  
Para mayor información contacte con nosotros.

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

FEBRERO 2019

## C.E.I.P. LA ENCINA Alérgicos Frutos Secos



### 1 VIERNES

Puré de verduras con acelgas, puerro, zanahoria y patata  
Swiss chard, leek, carrot and potato purée  
Escalopines de cerdo en salsa con arroz salteado con champiñones  
Pork fillets in sauce with sautéed rice and mushrooms  
Pan Bread  
Plátano  
Banana

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
549	26,5	74,4	14,5	161	5,9	887	4

### 8 VIERNES

Espaguetis a la napolitana  
Neapolitan 's style spaghetti  
Abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Breaded pollack with lettuce, tomato and carrot salad  
Pan Bread  
Pera y vaso de leche  
Pear and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
813	36	107	24,7	281	4,1	468	6,4

### 4 LUNES

Arroz a la milanesa con york y queso  
Milanese 's style rice with boiled ham and grilled cheese  
Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos  
Younghake in sauce with peas and asparagus  
Pan Bread  
Melocotón en almibar  
Peach in syrup

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
827	42,7	99,9	28,2	418	3,9	221	9

### 5 MARTES

Judías verdes rehogadas con patatas  
Sautéed green beans with potatoes  
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Breaded chicken fillet with lettuce, tomato and corn salad  
Pan integral  
Whole-grain bread  
Manzana y vaso de leche  
Apple and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
569	30,5	41,5	28,5	297	4,3	205	7,5

### 6 MIÉRCOLES

Sopa de cocido con fideos  
Vermicelli soup  
Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo  
Pan Bread  
Naranja  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
764	37,8	83,4	27,7	313	7,4	278	10,6

### 7 JUEVES

Crema de calabaza  
Pumpkin cream  
Albóndigas en salsa con patatas dado  
Meatballs in sauce with dice potatoes  
Pan Bread  
Naranja  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
562	25,5	44,8	29,7	100	4,4	385	9,2

### 11 LUNES

Paella de pollo y verduras  
Chicken and vegetable Paella  
Hamburguesa con ketchup y ensalada de lechuga, tomate y atún  
Hamburger with ketchup and lettuce, tomato and tuna salad  
Pan Bread  
Manzana y vaso de leche  
Apple and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
947	40,9	109	37,2	253	6	263	12,4

### 12 MARTES

Lentejas\* guisadas con verduras  
Lentil stew with vegetable  
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Potato and courgette omelette with lettuce, tomato and corn salad  
Pan Bread  
Fian  
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
805	37,8	91,7	27,8	259	10,9	491	6,6

### 13 MIÉRCOLES

Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido  
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg  
Cazón en adobo con tomate aliñado  
Marinate dogfish with seasoned tomato  
Pan Bread  
Mandarina  
Mandarin orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
524	34,1	51,8	18,8	101	4	308	4

### 14 JUEVES

Puré de verduras  
Vegetable purée  
Magro de cerdo en salsa con arroz salteado con champiñones  
Pork loin in sauce with sautéed rice and mushrooms  
Pan integral  
Whole-grain bread  
Pera y vaso de leche  
Pear and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
609	26,1	61,8	26,4	335	7,1	939	9,3

### 15 VIERNES

Brócoli salteado con beicon y huevo cocido  
Sautéed broccoli with bacon and boiled egg  
Muslitos de pollo asados al limón con patatas panaderas  
Roast chicken drumsticks in lemon sauce with potatoes  
Pan Bread  
Plátano  
Banana

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
511	28,9	35,3	26,6	113	4,1	185	7,5

### 18 LUNES

Macarrones con salsa de tomate y queso gratinado  
Macaroni with tomato sauce and grilled cheese  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Battered hake with lettuce, tomato carrot and corn salad  
Pan Bread  
Naranja  
Orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
735	31,2	100	21	139	4,5	413	3,8

### 19 MARTES

Alubias blancas guisadas con zanahoria  
White bean stew with carrot  
Solomillo de cerdo en salsa con verduras  
Pork sirloin in sauce with vegetables  
Pan Bread  
Manzana y vaso de leche  
Apple and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
767	48,8	71,3	26,2	313	9,7	726	8,1

### 20 MIÉRCOLES

Menestra de verduras salteada  
Vegetable stew  
Lasaña de atún con tomate aliñado  
Tuna lasagne with seasoned tomato  
Pan integral  
Whole-grain bread  
Mandarina  
Mandarin orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
735	37,6	75,5	28,2	349	5,8	1054	10,7

### 21 JUEVES

Sopa de cocido con fideos  
Vermicelli soup  
Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo  
Pan Bread  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
764	37,8	83,4	27,7	313	7,4	278	10,6

### 22 VIERNES

Crema de espinacas  
Spinach cream  
Ragú de ternera en salsa con patatas dado  
Veal ragout in sauce with dice potatoes  
Pan Bread  
Plátano y vaso de leche  
Banana and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
514	26,3	50,6	21,1	282	5,9	848	6,7

### 25 LUNES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido  
White rice with tomato sauce and boiled egg  
Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Ham omelette with lettuce, tomato and corn salad  
Pan Bread  
Manzana  
Apple

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
794	23,9	100	32,1	109	5	352	6,3

### 26 MARTES

Judías verdes al ajillo  
Sautéed green beans in garlic sauce  
Salmón al horno con patatas al vapor  
Roast salmon with steamed potatoes  
Pan integral  
Whole-grain bread  
Pera y vaso de leche  
Pear and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
645	33,7	39,9	36,5	293	3,8	114	8,2

### 27 MIÉRCOLES

Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo  
Lentil stew with carrot and chorizo  
Muslitos de pollo en salsa con champiñones  
Chicken drumsticks in sauce with mushrooms  
Pan Bread  
Naranja  
Orange

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
721	44,6	65,7	27	115	10,6	331	6,3

### 28 JUEVES

MENÚ INTERNACIONAL: PAÍSES NÓRDICOS  
Sopa de pescado y marisco con fideos  
Fish and seafood soup with vermicelli  
Albóndigas al estilo sueco con puré de patatas  
Swedish 's style meatballs with mashed potatoes  
Pan Bread  
Gelatina  
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	43,6	47,2	35,6	89,1	6	90,5	14,6



\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano