



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 huevo y lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, crustáceos, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."
Reglamento (UE) N° 1169/2011
Para mayor información contacte con nosotros.

FEBRERO 2019

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

C.E.I.P. LA ENCINA Alérgico Huevo y Lácteos



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 de maíz a la napolitana
Neapolitan 's style corn spaghetti
Abadejo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pollack in sauce with lettuce, tomato and carrot salad
Pan Bread
Pera
Pear

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

15 VIERNES
Brócoli salteado con beicon
Sautéed broccoli with bacon
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

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
Banana

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



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

4 LUNES
Arroz a la milanesa con york
Milanese 's style rice with boiled ham
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

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
Apple

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

18 LUNES
Macarrones de maíz con salsa de tomate
Corn macaroni with tomato sauce and grilled
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Grilled 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

25 LUNES
Arroz blanco con salsa de tomate
White rice with tomato sauce
Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pork chop 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

5 MARTES
Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Chicken fillet with lettuce, tomato and corn salad
Pan integral
Whole-grain bread
Manzana
Apple

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

12 MARTES
Lentejas* guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable
Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pork chop with lettuce, tomato 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)
805	37,8	91,7	27,8	259	10,9	491	6,6

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
Apple

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

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
Pear

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

6 MIÉRCOLES
Sopa de fideos de arroz
Rice 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
Mandarina
Mandarin orange

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

13 MIÉRCOLES
Sopa de picadillo: fideos de arroz y pollo
Mince soup with rice vermicelli and chicken
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

20 MIÉRCOLES
Menestra de verduras salteada
Vegetable stew
Hamburguesa con tomate aliñado
Hamburger 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

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

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

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

14 JUEVES
Puré de verduras
Vegetable purée
Magro de cerdo en salsa arroz salteado con champiñones
Pork loin in sauce with sautéed rice and mushrooms
Pan integral
Whole-grain bread
Pera
Pear

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

21 JUEVES
Sopa de fideos de arroz
Rice 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
Pera
Pear

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

28 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: PAÍSES NÓRDICOS
Sopa de pescado y marisco con fideos de arroz
Fish and seafood soup with rice vermicelli
Albóndigas al estilo sueco con patatas cocidas
Swedish 's style meatballs with boiled 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