



hotelma

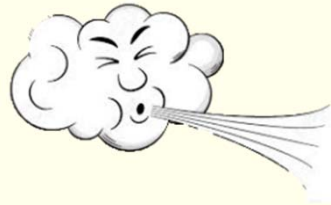
Európolis c/ Londres, 31 G
28230 Las Rozas (Madrid)
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81
Email.- info@hotelma.es
www.hotelma.es

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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

FEBRERO 2019

C.E.I.P. LA ENCINA Alérgicos Huevo



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 saiteado 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 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 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
Naranja
Yoghurt
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
Filete ruso con patatas dado
Hamburger 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

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
Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pork chop with lettuce, tomato and corn salad
Pan Bread
Mandarina
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 de arroz y pollo
Mince soup with rice vermicelli and chicken
Cazón en adobo con tomate aliñado
Marrinate 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 saiteado 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 saiteado 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

18 LUNES

Macarrones de maíz con salsa de tomate y queso gratinado
Corn macaroni with tomato sauce and grilled cheese
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

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 saiteada
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 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
Yoghurt
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
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

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 de arroz
Fish and seafood soup with rice vermicelli
Filete ruso con puré de patatas
Hamburger 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