



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 lácteos, pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, 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 Lácteos y Musulmán



1 VIERNES

Puré de verduras con acelgas, puerro, zanahoria y patata
Swiss chard, leek, carrot and potato purée
Tortilla francesa con arroz salteado con champiñones
Palin omelette 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

4 LUNES

Arroz blanco con salsa de tomate
White rice with tomato sauce

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

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

6 MIÉRCOLES

Sopa de cocido con fideos
Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera y pollo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken

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

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

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
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

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

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
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

13 MIÉRCOLES

Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg

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

San Jacobo casero de pavo con arroz salteado con champiñones
Breaded boiled turkey 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

15 VIERNES

Brócoli salteado con huevo cocido
Sautéed broccoli with 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
Macaroni with tomato sauce

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

Muslitos de pollo con verduras salteadas
Chicken drumsticks with sautéed 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

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

21 JUEVES

Sopa de cocido con fideos
Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera y pollo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken

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

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

25 LUNES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice with tomato sauce and boiled egg

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Plain 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
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

27 MIÉRCOLES

Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot

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 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



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