



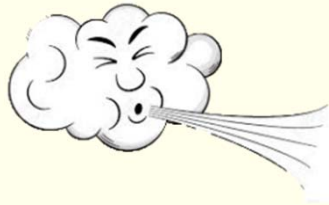
# hotelma

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

FEBRERO 2019

## C.E.I.P. LA ENCINA Alérgicos Leguminosas



### 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 saltado 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 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 queso  
Milanese 's style rice and grilled cheese  
Pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y espárragos  
Younghake in sauce with lettuce and asparagus salad  
Pan Bread  
Melocotón en almíbar  
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

Puré de verduras  
Vegetable purée  
Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
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  
Vermicelli soup  
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino  
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat  
Pan Bread  
Yogur  
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  
Hamburguesa con patatas dado  
Hamburger with dice potatoes

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

Arroz salteado con pollo  
Sautéed rice with chicken  
Filete ruso 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

Verdura salteada  
Sautéed 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  
Flan  
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

Arroz blanco con champiñones salteados  
White rice with sautéed mushrooms  
Solomillo de cerdo en salsa con zanahorias salteadas  
Pork sirloin in sauce with sautéed carrots  
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

Verdura salteada  
Sautéed vegetable  
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  
Vermicelli soup  
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino  
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat  
Pan Bread  
Yogur  
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 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

Puré de verduras  
Vegetable purée  
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

Macarrones con salsa de tomate  
Macaroni with tomato sauce  
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  
Jelly fruit

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