



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 pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, 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.

SEPTIEMBRE 2017 C.E.I.P. LA ENCINA Alérgicos Lentejas



8 VIERNES

Paella de pollo y verduras con guisantes, judías verdes y pimienta
Chicken and vegetable Paella with peas, green beans and pepper

Rabas de calamar y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y manzana
Calamari and ham croquettes with lettuce, tomato and apple salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
774	26,3	110	23,7	168	3,9	234	4,4

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, melocotón, plátano y albaricoque

11 LUNES

Espirales con salsa de tomate y york gratinadas con queso
Spiral pasta with tomato sauce, boiled ham and grilled cheese

Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún
Roast younghake with lettuce, tomato, carrot, corn and tuna salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
826	37,8	97,1	29,8	308	4,5	341	6,9

12 MARTES

Ensaladilla rusa con atún y huevo cocido
Russian salad with tuna and boiled egg

Albóndigas en salsa con menestra de verduras
Meatballs in sauce with vegetable

Pan
Bread
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
701	37,5	47,9	38,9	234	4,7	514	12,5



13 MIÉRCOLES

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

Jamón de cerdo al horno con puré de patatas
Roast ham with mashed potatoes

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
581	31	46,6	29	69,4	4,1	97,6	12,7

14 JUEVES

Arroz blanco salteado con champiñones
Sautéed white rice with mushrooms

Tortilla francesa de atún con tomate aliñado
Tuna omelette with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
649	37,1	64,5	22,5	153	11,1	684	4,5

15 VIERNES

Crema de calabaza y puerro
Pumpkin and leek cream

Muslitos de pollo en pepitoria con patatas fritas
Chicken drumsticks in sauce with French fries

Pan
Bread
Helado
Ice-cream

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
603	28,6	44,2	33,8	213	3,4	425	10,2

18 LUNES

Coditos con salsa de tomate y chorizo
Elbow macaroni with tomato sauce and chorizo

Merluza a la romana con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Battered hake with mayonnaise and lettuce, tomato, carrot and corn salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
840	31,2	101	32,3	101	4,7	407	5,3

19 MARTES

Puré de acelgas, calabacín y patatas
Swiss chard, courgette and potatoes purée

Pollo asado con arroz frito
Roast chicken with fried rice

Pan integral
Whole-grain bread
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
636	27,8	74,8	24	253	2,7	133	6,8

20 MIÉRCOLES

Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo
White bean stew with carrot and chorizo

Tortilla de patatas con pimiento fritos
Potato omelette with fried peppers

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
658	32,1	75,9	19,4	178	9,1	790	4,8

21 JUEVES

Arroz tres delicias con huevo, guisantes, gambas y york
Fried rice with egg, peas, prawns and boiled ham

Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y queso
Cod in tomato sauce with lettuce, tomato, corn, olives and cheese salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
854	43,4	92,1	33,7	272	4,3	276	7,8

22 VIERNES

Brócoli salteado con beicon
Sautéed broccoli with bacon

Hamburguesa con ketchup y patatas fritas
Hamburger with ketchup and French fries

Pan
Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
766	36,2	49,8	44,6	303	5,7	336	15,2

25 LUNES

Fideuá de marisco
Seafood Fideua

Abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Breaded pollack with lettuce, tomato, carrot and corn salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
849	45,9	111	22,1	302	7,3	425	5,8



26 MARTES

Ensalada campera con huevo cocido y atún
Potato salad with boiled egg and tuna

Escalopines de cerdo en salsa con zanahorias salteadas
Pork fillet in sauce with sautéed carrots

Pan
Bread
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
713	42,2	49,6	37,7	241	4	983	9,9

27 MIÉRCOLES

Puré de verduras con acelgas, puerro y apio
Vegetable purée with swiss chard, leek and celery

Ragú en salsa con patatas dado
Ragout in sauce with dice potatoes

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
527	26,9	56	19,7	160	7,6	788	4,6

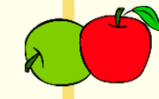
28 JUEVES

Espaguetis con salsa de tomate y chorizo
Spaghetti in tomato sauce and chorizo

Merluza Orly con ensalada de lechuga, tomate y queso
Battered hake with lettuce, tomato and cheese salad

Pan
Bread
Melocotón en almibar
Peach in syrup

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
757	35,2	98,4	23,1	125	4,4	259	4,9



29 VIERNES

FIESTA
DAY-OFF

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (µG)	AGS (G)
*	*	*	*	*	*	*	*