



hotelma

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

“Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuzes, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos,
sulfitos, mostaza y soja.”

Para mayor información contacte con nosotros.

ENERO 2017

C.E.I.P. LA ENCINA

9 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
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
767	42,1	17,3	105	147	7,2	368	2,9

10 MARTES
Papas a la Riojana
Riojana style potato stew
Huevos revueltos con beicon y ensalada de lechuga, tomate y maíz
Scrambled eggs with bacon and lettuce, tomato and corn salad
Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
883	34,8	57,7	52	261	5,9	353	19

11 MIÉRCOLES
Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo
White bean stew with carrot and chorizo
Hamburguesa de ternera con ketchup y patatas fritas
Hamburger with ketchup and French fries
Pan Bread
Yogur
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
907	50,6	38,1	79,5	301	9,7	449	12,7

12 JUEVES
Arroz blanco con tomate y huevo picado
White rice with tomato sauce and mince egg
Rabas y croquetas con ensalada de lechuga, tomate y manzana
Breaded calamari and croquettes with lettuce, tomato and apple salad
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
822	22,3	30,8	111	159	3,8	228	6

13 VIERNES
Judías verdes salteadas con jamón york
Sautéed green beans with boiled ham
Pollo asado con champiñones rehogados
Roast chicken with sautéed mushrooms
Pan Bread
Flan
Caramel custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
585	29,6	28,1	49,6	234	3,8	179	7,2

16 LUNES
Paelia de pollo y verduras con guisantes, judías verdes y pimiento
Chicken and vegetable Paella with peas, green beans and pepper
Bacalao con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz
Cod in tomato sauce with lettuce, tomato and corn salad
Pan Bread
Melocotón en almibar
Peach in syrup

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
791	37,3	23,5	105	113	9,5	222	3,8

17 MARTES
Sopa de cocido con fideos
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 integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
751	34,8	29	78,4	322	8,4	305	11

18 MIÉRCOLES
Coditos con tomate gratinados con queso
Elbow pasta with tomato sauce and grilled cheese
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

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
841	31,4	32,4	101	141	4,6	418	6,5

19 JUEVES
Alubias pintas guisadas con arroz y zanahoria
Kidney bean stew with rice and carrot
Tortilla de patatas con pimientos fritos
Potato omelette with fried peppers
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
594	28,3	11,5	83,3	173	8,2	970	2,6

20 VIERNES
Brócoli salteado con beicon
Sautéed broccoli with bacon
Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Breaded chicken fillet with lettuce and tomato salad
Pan Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
964	40,3	56,8	66,9	334	5,3	662	23,4

23 LUNES
Espirales con tomate y jamón 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 young hake with lettuce, tomato, carrot, corn and tuna salad
Pan Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
829	38,2	29,8	97,2	308	4,5	341	7

24 MARTES
Judías verdes salteadas con beicon
Sautéed green beans with bacon
Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas
Meatballs in sauce with French fries
Pan Bread
Yogur
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
746	36,8	42,8	49,5	277	4,8	102	15,3

25 MIÉRCOLES
Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot
Tortilla francesa de atún con tomate aliñado
Tuna omelette with seasoned tomato
Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
699	37,3	27,6	65,3	156	11,3	733	5,3

26 JUEVES
Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg
Jamón braseado con puré de patatas
Braised pork with mashed potatoes
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
604	29,2	32,3	46,6	68,5	3,9	97,6	12,7

27 VIERNES
Crema de verduras con patata, zanahoria, puerro y apio
Vegetable cream with potato, carrot, leek and celery
Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y manzana
Chicken drumsticks in sauce with lettuce, carrot, corn and apple salad
Pan Bread
Flan
Caramel custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
720	34,7	34,7	64,7	237	4,8	842	9,3

30 LUNES
Espaguetis a la carbonara con bechamel y beicon
Spaghetti in white sauce with bacon
Merluza Only con rodajas de tomate
Only style hake with slices of tomato
Pan Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
677	31,6	17,9	93,1	91,2	4,2	193	4,2

31 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
Arroz al estilo indio: pasas, guisantes, gambas, jamón york y curry
Indian style rice with raisin, peas, prawns, boiled ham and curry
Balti de pescado con patatas dado
Fish in sauce with dice potatoes
Pan Bread
Pastelito de chocolate
Chocolate cake

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
979	34,3	34,6	129	146	3,9	195	10,4

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



Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria de Hotelma S.A. (R.S.2600007748/M - ISO 9001:2008)



9 LUNES Ensalada variada Pechuga de pavo a la plancha Postre	10 MARTES Guisantes rehogados con jamón Salchichas frescas Postre	11 MIERCOLES Puré de verduras Sepia al ajillo Postre	12 JUEVES Pisto casero Estofado de ternera Postre	13 VIERNES Sopa de estrellitas Dorada al horno Postre
16 LUNES Aceitunas rehogadas Magro en salsa Postre	17 MARTES Ensalada de tomate y atún Conejo guisado Postre	18 MIERCOLES Crema de verduras Filete ruso Postre	19 JUEVES Champiñones salteados con jamón Salmón al horno Postre	20 VIERNES Sopa de estrellitas Mejillones con tomate Postre
23 LUNES Caldo de verduras Chuletillas de cordero Postre	24 MARTES Arroz milanés Gallo a la romana Postre	25 MIERCOLES Costillas asadas al horno con patatas Postre	26 JUEVES Crema de espárragos Empanadillas caseras Postre	27 VIERNES Ensalada César Emperador al ajillo Postre
30 LUNES Menestra de verduras Alitas de pollo al horno Postre	31 MARTES Patatas "a lo pobre" Huevo relleno Postre			

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
Reglamento (UE) N° 1169/2011

9 LUNES Fideus de marisco ADO: G, H, M, Cr y P Abadejo empanado con ensalada ADO: P, G, S y H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	10 MARTES Patatas a la Riojana ADO: S Huevos revueltos con beicon y ensalada ADO: H Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	11 MIERCOLES Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S Hamburguesa de ternera con ketchup y patatas fritas Pan ADO: G y S Yogur ADO: L	12 JUEVES Arroz blanco con tomate y huevo picado ADO: H Rabas y croquetas con ensalada ADO: M, G, L, P, H y Cr Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	13 VIERNES Judías verdes salteadas con jamón ADO: S Pollo asado con champiñones salteados ADO: Su Pan ADO: G y S Fian ADO: L
16 LUNES Paella de pollo y verduras Bacalao con tomate y ensalada ADO: P Pan ADO: G y S Melocotón en almíbar	17 MARTES Sopa de cocida con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	18 MIERCOLES Cocidos con tomate gratinados con queso ADO: G, L y H Merluza a la romana con mayonesa y ensalada ADO: P, H y G Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	19 JUEVES Alubias pintas guisadas con arroz y zanahoria Tortilla de patatas con pimientos fritos ADO: H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	20 VIERNES Brócoli salteado con beicon Escalope de pollo con ensalada ADO: G, A, H, P, L, S, Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L
23 LUNES Espirales con tomate y jamón york gratinadas con queso ADO: G, H, S y L Pescadilla al horno con ensalada de atún ADO: P Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	24 MARTES Judías verdes salteadas con beicon Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas Pan ADO: G y S Yogur ADO: L	25 MIERCOLES Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de atún con tomate aliñado ADO: H y P Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	26 JUEVES Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H Jamón braseado con puré de patatas ADO: L y Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	27 VIERNES Crema de verduras con patata, zanahoria, puerro y apio ADO: A Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada ADO: H Pan ADO: G y S Fian ADO: L
30 LUNES Espaguetis a la carbonara con bechamel y beicon ADO: G, H y L Merluza Orly con rodaja de tomate con ensalada ADO: P, G y H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	31 MARTES Arroz al estilo indio: pasas, guisantes, gambas, jamón york y curry ADO: Cr y S Balti de pescado con patatas dadas ADO: P Pan ADO: G y S Pastelito de chocolate ADO: G, S, L, Fs y H			

Leyenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO)

- G.** Cereales que contengan **Gluten**: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
- Cr.** **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
- H.** **Huevos** y productos a base de huevo.
- P.** **Pescado** y productos a base de pescado.
- Ca.** **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
- S.** **Soja** y productos a base de soja.
- L.** **Lácteos** y sus derivados (incluida la lactosa).
- Fs.** **Frutos de cáscara**: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alifoncos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.
- A.** **Apio** y productos derivados.
- Ms.** **Mostaza** y productos derivados.
- Se.** Granos de **sésamo** y productos a base de granos de sésamo.
- Su.** Dióxido de azufre y **sulfitos** en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
- Al.** **Altramucos** y productos a base de altramucos.
- M.** **Moluscos** y productos a base de moluscos.

hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

