



“Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos,
sulfitos, mostaza y soja.”
Para mayor información contacte con nosotros.

FEBRERO 2017

C.E.I.P. LA ENCINA



1 MIERCOLES

Judías verdes y patatas salteadas con jamón york
Sautéed green beans with potatoes and boiled ham

Pollo asado con champiñones rehogados
Roast chicken with sautéed mushrooms

Pan integral
Whole-grain bread
Natillas
Custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
445	23,4	22,6	33,4	207	3,4	174	5,2

2 JUEVES

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
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
681	31,4	23,9	76,5	168	7,9	247	8

3 VIERNES

Crema de calabaza, puerro, apio y patata
Pumpkin, leek, celery and potato

Lasaña de ternera con rodajas de tomate
Veal lasagne with slices of tomato

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
907	43	41,4	85,4	487	5,9	784	18,1

6 LUNES

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

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Battered hake 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
743	30,1	19	110	102	3,9	215	3,6

7 MARTES

Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo
Lentil stew with carrot and chorizo

Cinta de lomo en salsa con patatas fritas
Pork fillet in sauce with French fries

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
896	46,7	40,1	78,5	264	10,6	389	13

8 MIERCOLES

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

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

Pan
Bread
Yogur
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
627	39,5	29	50,2	222	4,6	252	11,4

9 JUEVES

Puré de calabacín, patatas, zanahoria, puerro y apio
Courgette, potato, carrot, leek and celery purée

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
599	22,3	35,5	43,2	286	5	728	11

10 VIERNES

Alubias blancas guisadas con patatas
White bean stew with potato and carrot

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
696	40,2	17,9	79,9	195	10,1	708	2,8

13 LUNES

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

Merluza en salsa verde con guisantes y espárragos
Hake in green sauce with peas and asparagus

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
653	30,5	16,9	90,3	138	4,5	121	3,5

14 MARTES

Brócoli salteado con beicon
Sautéed broccoli with bacon

Escalope de pollo con patatas asadas
Breaded chicken fillet with roast 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
859	36,6	46,8	67	161	4,6	449	19,8

15 MIERCOLES

Alubias pintas guisadas con arroz y zanahoria
Kidney bean stew with rice and carrot

Tortilla de patatas y calabacín con pimientos fritos
Potato and courgette omelette with fried peppers

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
670	32,2	16,4	87,3	331	8,4	1037	6,5

16 JUEVES

Patatas guisadas con calamares y zanahoria
Potato stew with calamari and carrot

Ragú de ternera en salsa con arroz frito
Veal ragout in sauce with sautéed rice

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
563	24,6	18,1	71,5	76,4	5,2	277	4,1

17 VIERNES

DÍA NO LECTIVO
DAY-OFF

20 LUNES

Arroz blanco con tomate y huevo picado
White rice with tomato sauce and mince egg

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

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
850	31,6	26,7	117	237	3,6	432	6,5

21 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
Yogur
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
752	37,3	28,1	79,3	312	7,8	278	10,6

22 MIERCOLES

Crema de calabacín, zanahoria, patata y puerro
Courgette, carrot, potato and leek cream

Muslitos de pollo en salsa con champiñones salteados
Chicken drumsticks in sauce with sautéed mushrooms

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
506	27,4	25,3	39	107	4	442	6,1

23 JUEVES

Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo
Lentil stew with carrot and chorizo

Hamburguesa de ternera 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

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
906	48,3	38,3	82,4	271	11,3	405	12,3

24 VIERNES

Espaguetis con tomate y atún
Spaghetti with tomato sauce and tuna

Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso
Ham omelette with lettuce, tomato and cheese 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
788	31,3	30,5	93,7	140	5,4	416	6,9

27 LUNES

Judías verdes salteadas con beicon
Sautéed green beans with bacon

Bacalao con tomate y patatas al vapor
Cod in tomato sauce with steamed potatoes

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
663	34,6	33,4	48,2	303	3,2	124	9,7

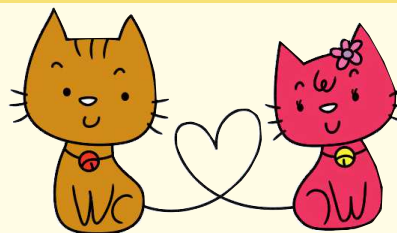
28 MARTES

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

Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y manzana
Pork chop with lettuce, carrot, corn and apple salad

Pan
Bread
Flan de chocolate
Chocolate custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
849	35,5	53,3	55,5	222	4,9	302	16,8



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

CENAS RECOMENDADAS

6 LUNES Crema de espárragos Chuletas de cordero Postre	7 MARTES Patatas al horno Calamares en su tinta Postre	8 MIÉRCOLES Menestra de verduras Trucha al horno Postre	9 JUEVES Ensalada de pasta Pechuga de pavo a la plancha Postre	10 VIERNES Pizza casera de verduras Postre
13 LUNES Escalibada Salchichas frescas Postre	14 MARTES Sopa de pescado Salmón al horno Postre	15 MIÉRCOLES Champiñones salteados con jamón Conejo guisado Postre	16 JUEVES Ensalada César Sepia al ajillo Postre	17 VIERNES DÍA NO LECTIVO
20 LUNES Espinacas rehogadas Filete ruso Postre	21 MARTES Pastel de verduras Tosta de jamón con tomate Postre	22 MIÉRCOLES Guisantes salteados con beicon Pulpo a la gallega Postre	23 JUEVES Sopa de estrellas Emperador en salsa Postre	24 VIERNES Caldo de verduras Lenguado a la plancha Postre
27 LUNES Arroz tres delicias Alitas de pollo al horno Postre	28 MARTES Puré de zanahoria Sardinias rebozadas Postre			

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

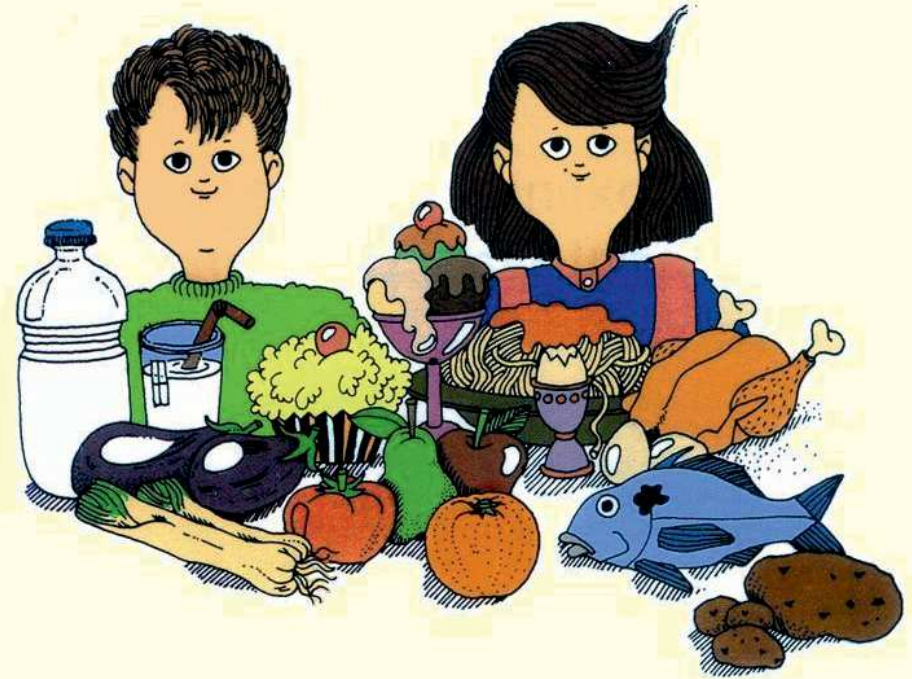
6 LUNES Paella de pollo y verduras Merluza a la romana con ensalada ADO: P, H y G Pan ADO: G y S Melocotón en almíbar	7 MARTES Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S Cinta de lomo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	8 MIÉRCOLES Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H Albóndigas de ternera en salsa con verduras Pan ADO: G y S Yogur ADO: L	9 JUEVES Puré de calabacín, patatas, zanahoria, puerro y apio ADO: A Huevos revueltos con beicon y ensalada ADO: H Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	10 VIERNES Alubias blancas guisadas con patatas y zanahoria ADO: A Abadejo empanado con ensalada ADO: P, G, S y H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo
13 LUNES Espirales con tomate y jamón york gratinadas con queso ADO: G, H, S y L Merluza en salsa verde con guisantes y espárragos ADO: P Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	14 MARTES Brócoli salteado con beicon Escalope de pollo con patatas asadas ADO: G, A, H, P, L, S y Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	15 MIÉRCOLES Alubias pintas guisadas con arroz y zanahoria Tortilla de patatas y calabacín con pimientos fritos ADO: H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	16 JUEVES Patatas guisadas con calamares y zanahoria ADO: M Ragú de ternera en salsa con arroz frito Pan integral ADO: G y S Fruta del tiempo	17 VIERNES DÍA NO LECTIVO
20 LUNES Arroz blanco con tomate y huevo pisado ADO: H Abadejo empanado con ensalada ADO: P, G, S y H Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	21 MARTES Sopa de cocido 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 Yogur ADO: L	22 MIÉRCOLES Crema de calabacín, zanahoria, patata y puerro Musitos de pollo en salsa con champiñones salteados ADO: Su Pan ADO: G y S Fruta del tiempo	23 JUEVES Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S Hamburguesas de ternera con kétchup y patatas fritas Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	24 VIERNES Espaguetis con tomate y atún ADO: G, H y P Tortilla francesa de jamón york con ensalada con queso ADO: H, S y L Pan ADO: G y S Melocotón en almíbar
27 LUNES Judías verdes salteadas con beicon Bacalao con tomate y patatas al vapor ADO: P Pan ADO: G y S Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	28 MARTES Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H Chuleta de cerdo con ensalada Pan ADO: G y S Flan de chocolate ADO: S y L			

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*], alíofngicos (*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.

