



hotelma

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.

u>

OCTUBRE 2019

C.E.I.P. LA ENCINA

www.hotelmas.es

Email - info@hotelmas.es

Tf. - 91 637 73 15 Fax - 91 637 33 81

Euroápolis c/ Londres, 31 G

28230 Las Rozas (Madrid)

28230 Las Rozas (Madrid)

28230 Las Rozas (Madrid)

28230 Las Rozas (Madrid)

28230 Las Rozas (Madrid)



Estos menus pueden contener los siguientes alérgenos: Gluten, lácteos, crustáceos, nuevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja.

**1** **MARTES**  
Judías verdes rehogadas con york  
Sautéed green beans with boiled ham  
Filete ruso casero en salsa de tomate y pisto con patatas dado  
Hamburger in tomato sauce with ratatouille and dice potatoes

Pan  
Bread  
Pera  
Peach

Melocotón y vaso de leche  
Peach and a glass of milk

**2** **MIERCOLES**  
Alubias blancas guisadas con zanahoria  
White bean stew with carrot  
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Tuna omelette with lettuce, tomato and carrot salad

Pan  
Bread  
Plátano  
Banana

**3** **JUEVES**  
Puré de verduras  
Vegetable pure  
pollo al chilindrón con arroz frito  
Chicken in sauce with fried rice

Pan integral  
Whole-grain bread  
Yogurt  
Yoghurt

**4** **VIERNES**  
Macarrones con salsa de tomate y york gratinados con queso  
Macaroni in tomato sauce, boiled ham and grated cheese  
Salmon al horno con limón y tomate aliñado  
Roast pink salmon with lemon and seasoned tomato

Pan  
Bread  
Naranja  
Orange

**7** **LUNES**  
Menastra de verduras sautéada con beicon y patatas  
Sautéed vegetable with bacon and potatoes  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Breaded hake with lettuce, tomato and corn salad

Pan  
Bread  
Pera  
Peach

**8** **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  
Bread  
Harina  
Flour

Caramel custard  
Caramel custard

**9** **MIERCOLES**  
Ensalada de pasta con york y queso  
Pasta salad with boiled ham and cheese  
Caballa rebozada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana  
Battered mackerel with lettuce, tomato, carrot and apple salad

Pan integral  
Whole-grain bread  
Manzana  
Apple

**10** **JUEVES**  
Paella de verduras con guisantes, judías verdes y pimiento  
Vegetable Paella with peas, green beans and pepper  
Magro de cerdo en salsa con champiñones  
Pork loin in sauce with mushrooms

Pan  
Bread  
Melocotón  
Peach

**11** **VIERNES**  
Lentejas ecológicas\* guisadas con zanahoria  
Ecological lentil stew with carrot  
Muslitos de pollo en salsa con tomate aliñado  
Chicken drumsticks in sauce with seasoned tomato

Pan  
Bread  
Naranja y vaso de leche  
Orange and a glass of milk

**14** **LUNES**  
Españuets al pesto  
Pesto spaghetti  
Bacalao a la Riojana con pimientos  
Riogiana style - s cod with pepper

Pan  
Bread  
Pera  
Peach

**15** **MARTES**  
Brócoli sautéado con beicon  
Sautéed broccoli with bacon  
Ragu de dano en salsa con patatas fritas  
Raguot turkey in sauce with French fries

Pan  
Bread  
Plátano  
Banana

**16** **MIERCOLES**  
Alubias blancas guisadas con chorizo  
White bean stew with chorizo  
Tortilla de patatas con tomate aliñado  
Potato omelette with seasoned tomato

Pan  
Bread  
Yogurt  
Yoghurt

**17** **JUEVES**  
Sopa de picadillo, fideos, pollo y huevo cocido  
Mixe soup with vermicelli, chicken and boiled egg  
Fesadilla a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Battered youngflake with lettuce, tomato, carrot and corn salad

Pan integral  
Whole-grain bread  
Naranja  
Orange

**18** **VIERNES**  
Ensalada campera con atún y huevo cocido  
Potato salad with tuna and boiled egg  
Lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Breaded pork fillet with lettuce, tomato and corn salad

Pan  
Bread  
Manzana y vaso de leche  
Apple and a glass of milk

**21** **LUNES**  
Arroz a la milanesa con york y queso  
Milanesa style - s rice with boiled ham and cheese  
Cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Marinade dogfish with lettuce, tomato and carrot salad

Pan  
Bread  
Naranja  
Orange

**22** **MARTES**  
Judías verdes al ajillo  
Sautéed green beans in garlic sauce  
Albóndigas caseras en salsa con patatas dado  
Meatballs in sauce with dice potatoes

Pan  
Bread  
Plátano  
Banana

**23** **MIERCOLES**  
Sopa de cocido con fideos  
Vermicelli soup  
Garbanzos ecológicos\* con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

Pan  
Bread  
Manzana y vaso de leche  
Apple and a glass of milk

**24** **JUEVES**  
Coditos con salsa de tomate gratinados con queso  
Ebrow pasta with tomato sauce and grilled cheese  
Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga y tomate  
Ham omelette with lettuce and tomato salad

Pan  
Bread  
Gelatina  
Jelly

**25** **VIERNES**  
Patatas guisadas con calamitares  
Potato stew with calamari  
Solomillo de cerdo en salsa con menestra de verduras  
Pork sirloin in sauce with vegetable stew

Pan integral  
Whole-grain bread  
Pera y vaso de leche  
Peach and a glass of milk

**28** **LUNES**  
Puré de verduras  
Vegetable puree  
Escalope de pollo con patatas panaderadas  
Breaded chicken fillet with roast potatoes

Pan  
Bread  
Melocotón en almibar  
Peach in syrup

**29** **MARTES**  
Lentijas guisadas con verduras  
Lentil stew with vegetable  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Battered hake with lettuce, tomato and corn salad

Pan  
Bread  
Manzana  
Apple

**30** **MIERCOLES**  
Brócoli al ajillo  
Broccoli in garlic sauce  
Escalopines de cerdo en salsa con puré de patatas  
Pork filets in sauce with mashed potato

Pan integral  
Whole-grain bread  
Naranja  
Orange

**HALLOWEEN**

**31 Octubre**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (g)	PROTEINA (g)	LIPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT.A (ug)	VIT.B (ug)	VIT.C (mg)	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																						
									21	22	28	29	30	30	31	1	2	3	4	5	11	18	25																				
573,6	64,7	29,5	21,3	3,8	131,7	4			643	78,9	37,2	19,4	4,9	126,7	8,8	11,3	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4
573,6	64,7	29,5	21,3	3,8	131,7	4			643	78,9	37,2	19,4	4,9	126,7	8,8	11,3	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4
573,6	64,7	29,5	21,3	3,8	131,7	4			643	78,9	37,2	19,4	4,9	126,7	8,8	11,3	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4
573,6	64,7	29,5	21,3	3,8	131,7	4			643	78,9	37,2	19,4	4,9	126,7	8,8	11,3	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4	672	70	28	30,6	9	7	7,1	5,7	4,4

# CENAS RECOMENDADAS

7	<b>LUNES</b> Pescadilla al horno con pimientos y patata	<b>MIÉRCOLES</b> Romanesco al vapor Lomo de cerdo al horno	<b>JUEVES</b> Arroz salteado con verduras Rosada a la plancha	<b>VIERNES</b> Ensalada variada Hamburguesa vegetal
8	<b>MARTES</b> Espinacas rehogadas con pimientos Filete de ternera	<b>MIÉRCOLES</b> Puré de verduras Huevo a la plancha	<b>JUEVES</b> Asado de verduras y hortalizas	<b>VIERNES</b> Ensalada de quinoa Berenjena rellena
14	<b>LUNES</b> Guisantes salteados Conejo guisado	<b>MIÉRCOLES</b> Acelgas rehogadas Sepia salteada	<b>JUEVES</b> Pisto casero Chuletillo de cordero a la plancha	<b>VIERNES</b> Pizza casera de verduras
21	<b>LUNES</b> Crema de calabaza Alitas de pollo al horno	<b>MIÉRCOLES</b> Ensalada variada Gallo a la plancha	<b>JUEVES</b> Menestra de verduras Mejillones en salsa	<b>VIERNES</b> Colliflor al horno con queso Empanada casera
28	<b>LUNES</b> Sopa de fideos Atún en salsa de tomate	<b>MIÉRCOLES</b> Tallarines de arroz salteados con verduras y salsa de soja	<b>JUEVES</b> Menestra de verduras Mejillones en salsa	<b>VIERNES</b> Colliflor al horno con queso Empanada casera

## MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACION OBLIGATORIA

Reglamento (UE) N° 1169/2011

7	<b>LUNES</b> Menestra de verduras con beicon y patatas Merluza a la romana con ensalada	<b>MIÉRCOLES</b> Alubias blancas guisadas con zanzahoria Tortilla francesa de atún con ensalada	<b>JUEVES</b> Puré de verduras Pollo al chilindrón con arroz frito	<b>VIERNES</b> Macarrones en salsa de tomate y york gratinados con queso
14	<b>LUNES</b> Españolitas al pesto Bacalao a la Riojana con pimientos	<b>MIÉRCOLES</b> Alubias blancas guisadas con queso Caballo rehogado con tomate	<b>JUEVES</b> Paella de verduras Magro de cerdo en salsa con champiñones	<b>VIERNES</b> Salmon al horno con limón y tomate aliñado
21	<b>LUNES</b> Arroz a la milanesa con york y queso Cazón en adobo con ensalada	<b>MIÉRCOLES</b> Sopa de cocido con fideos Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo	<b>JUEVES</b> Cordero cocido Pescadilla a la romana con ensalada	<b>VIERNES</b> Ensalada campera con atún y huevo cocido
28	<b>LUNES</b> Puré de verduras Escalope de pollo con patatas panaderadas	<b>MIÉRCOLES</b> Brócoli al ajo Escalopines de cerdo en salsa con puré de patatas	<b>JUEVES</b> Cordero cocido Tortilla francesa de york con Solomillo de cerdo en salsa con menestra de verduras	<b>VIERNES</b> Patatas guisadas con calamares

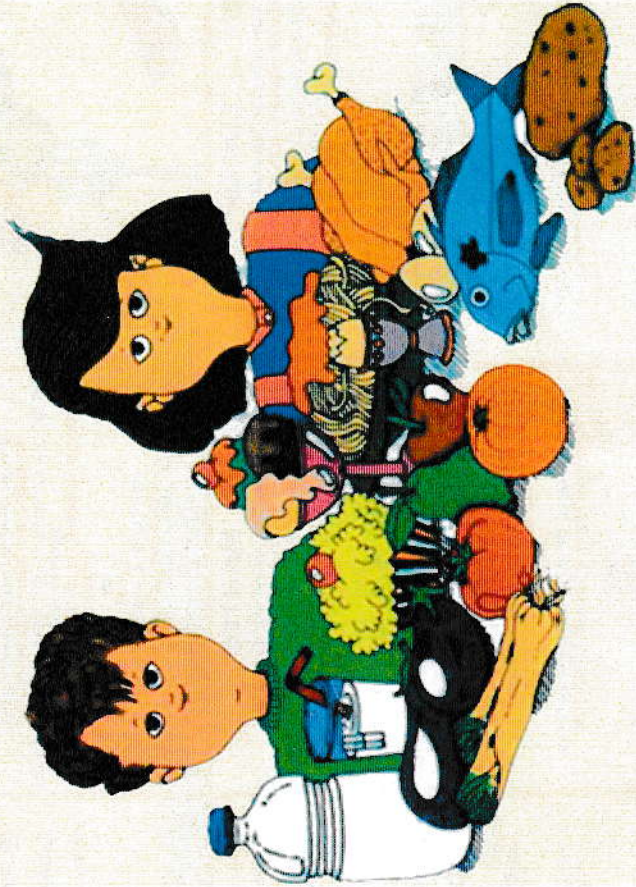
### Legenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO):

- G. Cereales que contienen 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.
- L. Leche y productos a base de leche.
- Soja y productos a base de soja.
- Fs. Frutos de cáscara almendra (Amygdalus communis L.)
- Fs. Frutos de cáscara almendra (Prunus amygdalus Batsch).
- Fs. Nueces de Brasil (Cardinalis nana Walpole) / F. Nueces de Brasil (Cardinalis nana Walpole) y productos derivados.

ovellanos (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), nueces macadamia (Macadamia ternstroemia) y productos derivados.  
 (Bebidas), aceites), almendras (Prunus vera), nueces macadamia (Macadamia ternstroemia) y productos derivados.  
 Ma. Maíz y productos derivados.  
 M. Miel y productos derivados.  
 Se. Semillas de sésamo y productos a base de granos de sésamo.  
 So. Soja y productos a base de soja y sus derivados.  
 Al. Altramuces y productos a base de altramuces.  
 M. Melocotón y productos a base de melocotón.

# 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.

