



# 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.”

Para mayor información contacte con nosotros.

MAYO 2017

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


**1** LUNES



**FIESTA DAY-OFF**

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

**2** MARTES



**FIESTA DAY-OFF**

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

**3** MIÉRCOLES

**Tallarines a la carbonara con bechamel y beicon**  
Tagliatelle in white sauce with bacon  
**Pez espada con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**  
Swordfish in tomato sauce with lettuce, carrot and corn salad  
**Pan Bread**  
Pera en almíbar  
Pear in syrup

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
821	40,9	91,5	30,6	85,9	3,7	328	6,4

**4** JUEVES

**Crema de patata, calabaza, puerro y zanahoria**  
Potato, pumpkin, leek and carrot cream  
**Chuleta de cerdo a la Riojana**  
Riojana's style pork chop  
**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 (UG)	AGS (G)
692	28,7	45,1	42,7	252	3,6	520	14,8

**5** VIERNES

**Lentijas guisadas con chorizo**  
Lentil stew with chorizo  
**Tortilla de patatas con pisto**  
Potato omelette with ratatouille  
**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 (UG)	AGS (G)
712	34,3	79,3	24,2	136	10,3	280	5,6

**8** LUNES

**FIESTA DAY-OFF**

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

**9** MARTES

**Ensalada de pasta con york y hortalizas**  
Pasta salad with boiled ham and vegetable  
**Merluza en salsa con patatas al vapor**  
Hake in sauce with steamed potatoes  
**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 (UG)	AGS (G)
857	37,8	108	28,3	260	5,4	308	7,1

**10** MIÉRCOLES

**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

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
669	31	72,5	24,3	167	8,3	247	8,1

**11** JUEVES

**Arroz blanco con tomate y huevo picado**  
White rice with tomato sauce and mince egg  
**Albóndigas en salsa con verduras**  
Meatballs in sauce with vegetable  
**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 (UG)	AGS (G)
855	34,5	103	32,3	228	5,1	263	11,3

**12** VIERNES

**Puré de verduras y hortalizas**  
Vegetable purée  
**Muslitos de pollo en salsa con patatas dado**  
Chicken drumsticks in sauce with dice potatoes  
**Pan Bread**  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
622	32,4	51,1	30,7	231	3,4	230	8,5

**15** LUNES

**Espirales con tomate, york y queso**  
Spiral pasta with tomato sauce, boiled ham and 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

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
747	34,4	91,3	25,1	153	4,4	283	4,1

**16** MARTES

**Patatas guisadas con magro y zanahoria**  
Potato stew with loin and carrot  
**Hamburguesa con ketchup y ensalada de lechuga, tomate y maíz**  
Hamburger with ketchup and lettuce, tomato 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 (UG)	AGS (G)
797	43,3	60,4	40,6	240	6,5	997	12,9

**17** MIÉRCOLES

**Puré de acelgas, calabaza, puerro, apio y patatas**  
Swiss chard, pumpkin, celery, leek and potato purée  
**Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria**  
Roast chicken with lettuce, tomato and carrot salad  
**Pan integral Whole-grain bread**  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
576	25,3	45,8	31,4	265	3,5	539	7,4

**18** JUEVES

**Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo**  
White bean stew with carrot and chorizo  
**Tortilla de patatas con pimientos fritos**  
Potato omelette with fried pepper  
**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 (UG)	AGS (G)
739	35,9	81,8	24,1	333	9,2	847	7,7

**19** VIERNES

**Judías verdes salteadas con york**  
Sautéed green beans with boiled ham  
**Abadejo a la romana con patatas al vapor**  
Battered pollack with steamed potatoes  
**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 (UG)	AGS (G)
514	28,3	55,1	17,5	135	3,4	64,4	3,4

**22** LUNES

**Tallarines a la carbonara con bechamel y beicon**  
Tagliatelle in white sauce with bacon  
**Bacalao con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**  
Cod in tomato sauce with lettuce, carrot and corn 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)
765	36,6	90,8	26,8	105	3,3	308	5,1

**23** MARTES

**Crema de calabaza, puerro, apio y patata**  
Pumpkin, celery, leek and potato cream  
**Carrillada de cerdo en salsa con arroz frito**  
Pork cheeks in sauce with fried rice  
**Pan integral Whole-grain 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 (UG)	AGS (G)
652	27,7	77,6	23,7	266	5,5	623	7,5

**24** MIÉRCOLES

**Lentijas guisadas con zanahoria, patatas y chorizo**  
Lentil stew with carrot, potatoes and chorizo  
**San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria**  
Breaded boiled turkey and cheese with lettuce, tomato and carrot salad  
**Pan Bread**  
Yogur  
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
875	45,2	82,1	36,9	387	10,3	810	10,4

**25** JUEVES

**Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido**  
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg  
**Lasaña de atún con rodajas de tomate**  
Tuna lasagne with slices of tomato  
**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 (UG)	AGS (G)
734	35,3	79,7	28,6	299	4,1	375	11,2

**26** VIERNES

**Ensalada campera con atún y huevo cocido**  
Potato salad with tuna and boiled egg  
**Solomillo de cerdo en salsa con verduras**  
Sirloin in sauce with vegetable  
**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 (UG)	AGS (G)
707	40	46,9	38,6	250	4,7	344	10,2

**29** LUNES

**Paella de pollo con guisantes, judías verdes y pimiento**  
Chicken Paella with peas, green beans and pepper  
**Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, atún y maíz**  
Ham croquettes with lettuce, tomato, tuna 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 (UG)	AGS (G)
824	25,1	119	25,6	161	4,4	225	6,6

**30** MARTES

**Coditos con tomate y chorizo**  
Elbow pasta with tomato sauce and chorizo  
**Merluza Orly con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz**  
Battered hake 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 (UG)	AGS (G)
829	38,4	104	26,7	257	4,8	352	6,7

**31** MIÉRCOLES

**MENÚ INTERNACIONAL: RUSIA**  
**Ensalada Olivie (ensaladilla rusa)**  
Olivie salad  
**Stroganoff (guiso ternera con champiñones)**  
Veal ragout in sauce with mushrooms  
**Pan Bread**  
Pastelito  
Cake

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
772	30,7	55,9	45,8	129	4,9	502	15,3



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

## CENAS RECOMENDADAS

8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES
FIESTA	Crema de verduras Solomillo de cerdo al ajillo Postre	MIÉRCOLES	Crema de espinacas Huevo cocido Postre	MARTES	Guisantes con jamón Salmón al horno Postre	MIÉRCOLES	Sopa de fideos Escalope de pollo Postre	JUEVES	Pizza casera de verduras Postre
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES
Sopa Juliana Alitas de pollo al horno Postre	23	MARTES	Ensalada César Hamburguesa vegetal Postre	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES
29	LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES				
Sopa de pescado Mejillones a la marinera Postre									

# 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.



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

8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	
FIESTA	Ensalada de pasta con york y hortalizas ADO: G, H y S Merluza en salsa con patatas al vapor ADO: P Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	MARTES	Ensalada de calabaza, puerro, apio y patata ADO: A Carrillada de cerdo en salsa con arroz frito Pan integral ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	MIÉRCOLES	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 Fruta del tiempo	JUEVES	Arroz blanco con tomate y huevo picado ADO: H Albóndigas en salsa con verduras ADO: G, S, Su, Se y H Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	VIERNES	Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Tortilla de patatas con pisto ADO: H Pan ADO: G Fruta del tiempo	
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	
Espirales con tomate, york y queso ADO: G, H, S y L Pescadilla al horno con ensalada con atún ADO: P Pan ADO: G Fruta del tiempo	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES		
29	LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES					
Paella de pollo y verduras Croquetas de jamón con ensalada con atún ADO: G, L, H, P, M y Cr Pan ADO: G Fruta del tiempo										

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. Cacahuets y productos a base de cacahuets.  
S. Soja y productos a base de soja.  
L. Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa).  
Fs. Frutos de cáscara: almendras (Amygdalus communis L.), pacanas [Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfoncigos (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 reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.  
Al. Altramuces y productos a base de altramuces.  
M. Moluscos y productos a base de moluscos.

avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas [Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfoncigos (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 reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.

Al. Altramuces y productos a base de altramuces.

M. Moluscos y productos a base de moluscos.