



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, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS,
SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."



SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

SEPTIEMBRE 2021

C.E.I.P. LA ENCINA



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

7 MARTES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNG HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	89,1	27	21,5	4,7	325	8,4	272

8 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
BREAD
CIRUELA
PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	88,4	25,1	22,5	5	247	9,8	1157

9 JUEVES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA

SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND CARROT
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON ARROZ INTEGRAL

PORK FILLETS IN APPLE SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	90,9	22,5	22,1	5	213	8,4	1350

10 VIERNES
ENSALADA DE ALUBIAS * CON BERENJENA, CALABACÍN Y TOMATE
WHITE BEAN SALAD WITH EGGPLANT, ZUCCINI AND TOMATO

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
POTATO OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN
BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	85,6	23,9	25	4,8	200	8,3	1197

13 LUNES
CREMA DE CALABAZA CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK PURÉE

CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ROAST MACKEREL WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND OLIVES

PAN
BREAD
NARANJA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ORANGE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	81	20,8	27,4	5,5	253	8,2	1708

14 MARTES
LENTEJAS * GUIADAS CON ZANAHORIA, PATATA, TOMATE Y PIMIENTO
LENTIL STEW WITH CARROT, POTATO AND PEPPER

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN
BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	91,2	26,9	23,9	4,8	301	13,5	1689

15 MIÉRCOLES
ACELGAS SALTEADA CON PATATA
SAUTÉED SWISS CHARD WITH POTATO

ALBÓNDIGAS EN SALSA EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE CARROT

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MELOCOTÓN
PEACH

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	79,7	22,1	28,3	6,7	323	12,3	2025

16 JUEVES
ALUBIAS PINTAS * GUIADAS CON CALABAZA Y ARROZ
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN AND RICE

TORTILLA FRANCESA CON PUERRO Y FINAS hierbas Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
LEEK AND HERBS OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	80,4	22,8	21	4,3	306	9,4	1213

17 VIERNES
ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

BACALAO AL PIL-PIL CON PATATAS PANADERA
COD IN SAUCE WITH ROAST POTATOES

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

20 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATA Y ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH POTATO AND CARROT

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO GUIADOS CON ZANAHORIA, PUERRO Y PIMIENTO Y PATATAS FRITAS
PORK LEAN STEW WITH CARROT, LEEK AND PEPPER WITH FRENCH FRIES

PAN
BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	68,6	22,9	16,6	4	243	8,1	1820

21 MARTES
SOPA MINISTRONE CON ALUBIAS * Y PASTA
MINISTRONE SOUP WITH BEANS AND PASTA

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FLOURY HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN
BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	89,5	25,1	24,6	4,1	215	9,6	1072

22 MIÉRCOLES
PAELLA DE CALAMARES, JUDÍA VERDE, GUISANTES Y PIMIENTO
CALAMARI PAELLA WITH GREEN BEAN, PEAS AND PEPPER

ROTI DE PAVO AL HORNO EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA Y MANZANA
ROAST TURKEY IN SAUCE WITH CARROT AND APPLE DICES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	92,7	27,8	23,1	5,5	265	6,2	882

23 JUEVES
POTAJE DE GARBANZOS * CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y ESPINACAS
CHICKPEA STEW WITH COURGETTE, CARROT AND SPINACH

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	89,4	25,1	27,1	4,8	366	10,5	1604

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS CON ZANAHORIA, CALABAZA, CALABACÍN, ACELGAS, PUERRO Y APIO
CARROT, PUMPKIN, ZUCCINI, SWISS, LEEK AND CELERY PURÉE

SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
SALMON IN LEMON SAUCE WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN

PAN
BREAD
PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	82,7	22,3	24,5	4,3	210	6,5	1690

27 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS: ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, COLIFLOR, COLES DE BRUSELAS Y HABAS
CARROT, GREEN BEANS, PEAS, CAULIFLOWER, BRUSSELS SPROUTS AND BEANS STEW

PALOMETA EN ADOBO CON PATATAS DADO
MARINADE POMFRET WITH DICE POTATOES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	82,4	25,8	24,2	3,8	255	9,7	1191

28 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON TOMATE, ZANAHORIA, ACEITUNAS NEGRAS Y CABALLA
POTATO, TOMATO, CARROT, OLIVES AND MACKEREL SALAD

POLLO ASADO AL LIMÓN CON SALTEADO CAMPESTRE
ROAST CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN
BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	70,9	22,8	27,9	5,4	269	8,9	1350

29 MIÉRCOLES
FIESTA DAY OFF

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

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA

ARROZ AL ESTILO HINDÚ CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PASAS
SAUTÉED RICE WITH PEAS, CARROT AND RAISINS

BALTI DE BACALAO CON PIMIENTO, CEBOLLA Y LIMÓN
COD IN SAUCE WITH PEPPER, ONION AND LEMON

PAN
BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	97,8	24,5	22,1	4,6	307	8,8	624



- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas según IDR para niños 6-9 años. (Moreiras y col. 2018)
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS SEPTIEMBRE: Ciruela, Manzana, Melocotón, Pera, Piña y Plátano
VERDURAS SEPTIEMBRE: Acelgas, Berenjena, Calabaza, Calabacín, Lechuga, Judía verde, Pepino, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria

Vitaminas en los alimentos

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.



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.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES		
	ESPINACAS CON PIÑONES POLLO ASADO POSTRE		ALCACHOFAS CON JAMÓN MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE		QUINOA CON CALABACÍN BOQUERONES A LA BRASA POSTRE		RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS DE ESPINACAS Y RICOTTA POSTRE		
13	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
	SOPA DE FIDEOS CONEJO GUISADO POSTRE		ENSALADA DE ARROZ ESPÁRRAGOS RELLENOS REBOZADOS POSTRE		DORADA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATA POSTRE		RISOTTO DE COLIRROZ CINTA DE LOMO POSTRE		GAZPACHO TEMPURA DE VERDURAS CON ALIOLI CASERO POSTRE
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
	ARROZ SALTEADO CALAMARES ENCEBOLLADOS POSTRE		ROMANESCU CON PASAS FALAFEL POSTRE		ENSALADA DE COL BACALADILLA EN SALSA DE AJO Y LIMÓN POSTRE		ESCALIBADA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA POSTRE		PIZZA CASERAS DE VERDURAS Y QUESO FETA POSTRE
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		
	TALLARINES DE ARROZ CON SALSA DE SOJA SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO POSTRE		CREMA DE ALUBIAS BLANCAS Y REMOLACHA JUREL EN ESCABECHE POSTRE		FIESTA		COLIFLOR AL AJORRIERO FILETE DE TERNERA POSTRE		

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

7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES		
	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G CIRUELA		JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON ARROZ INTEGRAL PAN ADO: G PLÁTANO		ENSALADA DE ALUBIAS CON BERENJENA, CALABACÍN Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES ADO: H y SU PAN ADO: G MANZANA GOLDEN (+ v. de leche opcional ADO: L)		
13	MIÉRCOLES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
	CREMA DE CALABAZA CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ADO: P PAN ADO: G NARANJA (+ v. de leche opcional ADO: L)		LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA, PATATA, TOMATE Y PIMIENTO ADO: G MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN ADO: G MANZANA ROYAL GALA		ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA ADO: S PAN INTEGRAL ADO: G MELOCOTON		ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON CALABAZA Y ARROZ TORTILLA FRANCESA CON PUERRO Y FINAS HIERBAS Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN ADO: G PERA		ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ADO: G y H BACALAO AL PIL-PIL CON PATATAS PANADERA ADO: P PAN ADO: G YOGUR ADO: L
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
	BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATA Y ZANAHORIA ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO GUISADOS CON ZANAHORIA, PUERRO Y PIMIENTO Y PATATAS FRITAS PAN ADO: G MANZANA GOLDEN (+ v. de leche opcional ADO: L)		SOPA MINISTRONE CON ALUBIAS Y PASTA ADO: G y H MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA ADO: P y G PAN ADO: G PLÁTANO		PAELLA DE CALAMARES , JUDÍA VERDE, GUISANTES Y PIMIENTO ADO: M ROTI DE PAVO AL HORNO EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA Y MANZANA ADO: G y S PAN INTEGRAL ADO: L		POTAJE DE GARBANZOS CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y ESPINACAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G PERA		PURE DE VERDURAS CON ZANAHORIA, CALABAZA, CALABACÍN, ACELGAS, PUERRO Y APIO ADO: A SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: P PAN ADO: G PLÁTANO
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		
	MENESTRA DE VERDURAS: ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, COLIFLOR, COLES DE BRUSELAS Y HABAS PALOMETA EN ADOBO CON PATATAS DADO ADO: P y G PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA ROYAL GALA (+ v. de leche opcional ADO: L)		ENSALADA CAMPERA CON TOMATE, ZANAHORIA, ACEITUNAS NEGRAS Y CABALLA ADO: P POLLO ASADO AL LIMÓN CON SALTEADO CAMPESTRE PAN ADO: G PERA		FIESTA		MENÚ INTERNACIONAL: INDIÁ ARROZ AL ESTILO HINDÚ CON JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, GUISANTES Y PASAS ADO: SU, CA, FS, SE, L y S BALTI DE BACALAO CON PIMIENTO, CEBOLLA Y LIMÓN ADO: P PAN ADO: G YOGUR ADO: 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.** 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.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alféncigos (*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.