



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



Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.
Para mayor información contacte con nosotros.

JUNIO 2019



C.E.I.P.S.O. EL CANTIZAL

3 LUNES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice with tomato sauce and boiled egg
Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos
Younghake in green sauce with peas and asparagus

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
663	27,7	96,1	17,5	96,8	3,4	92,4	3,2

4 MARTES

Lentejas guisadas con chorizo
Lentil stew with chorizo
Cazón en adobo con pisto
Marinated dogfish with ratatouille

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)
807	48,6	73,5	31	299	10,4	292	8

5 MIÉRCOLES

Puré de verduras con acelgas, puerro y apio
Vegetable purée with swiss chard, leek and celery

Hamburguesa con ketchup y patatas fritas
Hamburger with ketchup and french fries

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
539	26,6	46,7	25,8	128	6	537	7,9

6 JUEVES

Alubias blancas guisadas con zanahoria
White bean stew with carrots

Tortilla francesa de york con rodajas de tomate
Ham omelette with slices of tomato

Pan
Bread
Helado
Ice-cream



ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
731	36,3	69,8	29,5	290	9,4	963	8,8

7 VIERNES

Sopa de estrellitas
Star pasta soup

Lomo de cerdo en salsa con puré de patatas
Pork fillets in sauce with mashed potatoes

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
651	29,4	60,7	31	68,1	4	75,4	12,3

10 LUNES

Paella de pollo y verduras
Chicken and vegetable Paella
Rabas y croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate
Breaded calamari and ham croquettes with lettuce and tomato salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit



ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
817	26,2	113	27,1	180	4,3	291	5,7

11 MARTES

Lentejas guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Potato omelette with lettuce, tomato and carrot salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
671	31,1	74,9	22,6	147	10,8	552	4,2

12 MIÉRCOLES

Brócoli salteado con beicon
Sautéed broccoli with bacon

Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce with rice

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)
804	41	69,5	38,3	301	5,8	326	14,3

13 JUEVES

Macarrones al pesto
Pesto macaroni

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

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)
928	40,9	106	36	223	5,3	73,4	9,3

14 VIERNES

Garbanzos guisados con verduras y chorizo
Chickpea stew with vegetable and chorizo

Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana style cod with pepper

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
643	40	64,4	21,5	174	7,2	272	4

17 LUNES

Judías verdes al ajillo
Green beans in garlic sauce
Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded chicken fillet with 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)
576	30,5	44,8	28,1	297	4	206	7,5

18 MARTES

Lentejas guisadas con chorizo
Lentil stew with chorizo

Tortilla francesa de york con tomate aliñado
Ham omelette with seasoned tomato

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)
789	41,3	71,3	33,6	303	11,7	539	9,7

19 MIÉRCOLES

Patatas guisadas a la Riojana
Riojana style potato stew

Magro de cerdo en salsa con menestra de verduras
Pork loin in sauce with vegetable stew

Pan
Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	34,6	40,4	42,3	62,7	4,3	208	15,1

20 JUEVES

Espaguetis a la napolitana
Neapolitan style spaghetti

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Battered hake with lettuce, tomato and onion salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
717	30,1	100	19,4	97,9	4,5	199	3

21 VIERNES

Crema de calabacín
Courgette cream

Perrito caliente con ketchup y patatas chip
Hot-dog with ketchup and chips

Helado
Ice-cream
Refresco de naranja, limón o Coca-Cola sin cafeína
Soft-drink: Orange, Lemon or Coke without caffeine

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
784	23,7	87,9	36,1	348	4,2	440	13,5



* Las frutas de temporada que se servirán son: ciruela, nectarina, albaricoque, manzana, pera y plátano

CENAS RECOMENDADAS

3 LUNES Acelgas rehogadas Chuletitas de cordero Postre	4 MARTES Ensalada César con filete de pollo Postre	5 MIÉRCOLES Ensalada de quinoa Atún en salsa Postre	6 JUEVES Coliflor al vapor Conejo guisado Postre	7 VIERNES Salteado de setas Falafel Postre
10 LUNES Puré de verduras Salmón en papillote Postre	11 MARTES Ensalada variada Solomillo de cerdo Postre	12 MIÉRCOLES Sopa de fideos Mejillones en salsa Postre	13 JUEVES Alcachofas guisadas Empanada casera Postre	14 VIERNES Vichyssoise Tosta de jamón y queso de cabra Postre
17 LUNES Escalibada Sepia rellena Postre	18 MARTES Arroz salteado con verdura Dorada al horno Postre	19 MIÉRCOLES Ensalada mixta Moussaka Postre	20 JUEVES Acelgas rehogadas Filete de ternera Postre	21 VIERNES Gazpacho Trucha al horno Postre

MENÚ GENERAL:

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

3 LUNES Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido ADO: H Pescadilla en salsa verde con guisantes y espárragos ADO: P y G Pan ADO: G Fruta del tiempo	4 MARTES Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Cazón en adobo con pisto ADO: P, M, Cr y G Pan integral ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	5 MIÉRCOLES Puré de verduras con apio ADO: A Hamburguesa con ketchup y patatas fritas ADO: S Pan ADO: G Fruta del tiempo	6 JUEVES Alubias blancas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de york con rodajas de tomate ADO: H y S Pan ADO: G Helado	7 VIERNES Sopa de estrellitas ADO: G y H Lomo de cerdo en salsa con puré de patatas ADO: G, L y Su Pan ADO: G Fruta del tiempo
10 LUNES Paella de pollo y verduras Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G Fruta del tiempo	11 MARTES Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada ADO: H Pan ADO: G Fruta del tiempo	12 MIÉRCOLES Brócoli salteado con beicon Albóndigas en salsa con arroz ADO: S Pan integral ADO: G Yogur ADO: L	13 JUEVES Macarrones al pesto ADO: G, H y L Muslitos de pollo en salsa con champiñones salteados ADO: Su Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	14 VIERNES Garbanzos guisados con verduras y chorizo ADO: S Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P y G Pan ADO: G Fruta del tiempo
17 LUNES Judías verdes al ajillo Escalope de pollo con ensalada ADO: G Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	18 MARTES Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Tortilla francesa de york con tomate ADO: H y S Pan integral ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	19 MIÉRCOLES Patatas guisadas a la Riojana ADO: S Magro de cerdo en salsa con menestra de verduras Pan ADO: G Gelatina	20 JUEVES Espaguetis a la napolitana ADO: G y H Merluza a la romana con ensalada ADO: P, G y L Pan ADO: G Fruta del tiempo	21 VIERNES Crema de calabacín ADO: L Perrito caliente con ketchup y patatas chip ADO: G, Se, S, L, H y Fs Helado ADO: L Refresco de naranja, limón o Coca-cola sin cafeína

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.



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), alhóncigos (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.