



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."

Reglamento (UE) N° 1169/2011

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

FEBRERO 2019

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



4 LUNES
Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice with tomato sauce and boiled egg

Pescadilla rebosada con ensalada de lechuga, tomate y queso
Battered younghake with lettuce, tomato and cheese 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)
747	30,5	99,1	24,6	139	3,6	243	5,3

5 MARTES
Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes

Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded chicken fillet with lettuce, tomato and corn salad

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)
569	30,5	41,5	28,5	297	4,3	205	7,5

6 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
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
764	37,8	83,4	27,7	313	7,4	278	10,6

7 JUEVES
Crema de calabaza
Pumpkin cream

Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with dice 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)
562	25,5	44,8	29,7	100	4,4	385	9,2

8 VIERNES
Alubias blancas guisadas con zanahoria y costillas
White bean stew with carrot and ribs

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 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)
960	42,4	91,3	41,4	447	9,6	686	11,6

11 LUNES
Macarrones con salsa de tomate y beicon
Macaroni with tomato sauce and bacon

Cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate y manzana
Marinate dogfish with lettuce, tomato and apple 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)
770	34,8	95,4	25,6	111	4,7	263	4,4

12 MARTES
Lentejas guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable

Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Potato and courgette omelette with lettuce, tomato and corn salad

Pan Bread
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
805	37,8	91,7	27,8	259	10,9	491	6,6

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

Bacalao en salsa de tomate con patatas dado
Cod in tomato sauce with dice 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)
682	57,6	53,5	25	87,8	4,7	99,1	4,9

14 JUEVES
Crema de brócoli
Broccoli cream

Magro de cerdo en salsa con champiñones salteados
Pork loin in sauce with sautéed mushrooms

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)
618	26,5	45,1	34,5	316	4,8	690	11,1

15 VIERNES
Garbanzos guisados con verduras
Chickpea stew with vegetable

Hamburguesa con ketchup y ensalada de lechuga, tomate y atún
Hamburger with ketchup and lettuce, tomato and tuna 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)
947	40,9	109	37,2	253	6	263	12,4

18 LUNES
Espaguetis a la boloñesa
Bolognese spaghetti

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Battered hake with lettuce, tomato carrot and corn 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)
763	34,5	100	22,5	104	5,1	398	4,4

19 MARTES
Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo
White bean stew with carrot and chorizo

Salchichas de pavo con puré de patatas
Vienna sausages with mashed 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)
745	40,9	75	25,9	318	8,2	533	10,4

20 MIÉRCOLES
Brócoli con beicon gratinado con queso
Broccoli with bacon and grilled cheese

Lasaña de atún con tomate aliñado
Tuna lasagne with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
880	42	70	44,8	548	5,5	698	17,5

21 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
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
764	37,8	83,4	27,7	313	7,4	278	10,6

22 VIERNES
Crema de espinacas
Spinach cream

Ragú de ternera en salsa con patatas dado
Veal ragout in sauce with dice 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	26,3	50,6	21,1	282	5,9	848	6,7

25 LUNES
Arroz blanco con salsa de tomate y salchichas
White rice with tomato sauce and sausages

Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Ham omelette with lettuce, tomato and corn 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)
744	25,5	67,6	40,5	109	5	300	10,5

26 MARTES
Judías verdes al ajillo
Sautéed green beans in garlic sauce

Bacalao en salsa de tomate con patatas al vapor
Cod in tomato sauce with steamed potatoes

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)
544	32,1	41,7	25	307	3,4	126	6,1

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

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

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)
721	44,6	65,7	27	115	10,6	331	6,3

28 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: PAÍSES NÓRDICOS
Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido
Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg

Albóndigas al estilo sueco con puré de patatas
Swedish 's style meatballs with mashed potatoes

Pan Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
682	42,8	40	38,3	85,5	5,5	131	15,4



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

CENAS RECOMENDADAS

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES
Puré de verduras Solomillo al horno Postre	Quinoa con verduras Mejillones al vapor Postre	Coliflor al ajoarriero Salmón en papillote Postre	Setas salteadas Tortilla francesa Postre	Sopa de estrellitas Delicias de bacalao Postre	Pizza casera de verduras Postre	11	LUNES	12	MARTES
Asado de verduras: patata, batata, zanahoria, remolacha y calabacín Postre	Crema de espárragos Filete de pollo a la plancha Postre	Ensalada de aguacate Falafel Postre	Tabulé Tempura de verduras Postre	Lubina al horno con patata Postre	18	LUNES	19	MARTES	20
Judías verdes rehogadas Conejo estofado Postre	Puré de verduras Sepia rellena Postre	Ensalada campera Chuletilla de cordero Postre	Guisantes salteados Huevo escalfado Postre	Risotto con champiñones Postre	25	LUNES	26	MARTES	27
Brócoli al vapor Costillas al horno Postre	Berenjena rellena con pisto Postre	Escalibada Emperador a la plancha Postre	Crema de verduras Empanadillas caseras Postre						

hotelma

MENÚ



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

1	VIERNES
Puré de verduras	
Cinta de lomo empanada con champiñones ADO: H, G, S, Se y Su	
Pan ADO: G	
Fruta del tiempo	

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES
Arroz blanco con salsa de tomate y huevo ADO: H	Judía verdes rehogadas con patata	Sopa de cocido con fideos ADO: G y H	Crema de calabaza	Alubias blancas guisadas con zanahoria y costillas	Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, Cr, P, L y H	Albóndigas en salsa con patatas dado	Pan ADO: G	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
Pescadilla rebosada con ensalada con queso ADO: P, G, H y L	Escalope de pollo con ensalada ADO: G, L, S y Su	Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S	Albóndigas en salsa con patatas dado	Pan ADO: G	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
Pan ADO: G	Pan integral ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G
Melocotón en almibar	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Yogur ADO: L	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES
Macarrones con salsa de tomate y beicon ADO: G y H	Lentejas guisadas con verduras	Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H	Crema de brócoli	Garbanzos guisados con verduras	Hamburguesa con ketchup y ensalada con atún ADO: P	Magro de cerdo en salsa con champiñones salteados ADO: Su	Pan integral ADO: G	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Fruta del tiempo
Cazón en adobo con ensalada ADO: P, M, Cr y G	Tortilla de patatas y calabacín con ensalada ADO: H	Bacalao en salsa de tomate y patatas dado ADO: P y G	Magro de cerdo en salsa con champiñones salteados ADO: Su	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G
Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G
Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES
Espaguetis a la boloñesa ADO: G, H, Su y L	Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S	Brócoli con beicon gratinado con queso ADO: L	Sopa de cocido con fideos ADO: G y H	Crema de espinacas	Ragu de ternera en salsa con patatas dado	Merluza a la romana con ensalada ADO: P, G y H	Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S	Pan ADO: G	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
Merluza a la romana con ensalada ADO: P, G y H	Salchichas de pavo con puré de patatas ADO: S, Su y L	Lasaña de atún con tomate aliñado ADO: G, L y P	Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G
Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G	Pan ADO: G
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES		
Arroz blanco en salsa con tomate y salchichas ADO: S	Judías verdes al ajillo	Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S	Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido ADO: G y H			Tortilla francesa de york con ensalada ADO: H y S	Albóndigas al estilo sueco con puré de patatas ADO: L y Su		
Pan ADO: G	Bacalao en salsa con tomate y patatas al vapor ADO: P y G	Muslitos de pollo en salsa con champiñones ADO: Su	Albóndigas al estilo sueco con puré de patatas ADO: L y Su			Pan ADO: G	Pan ADO: G		
Pan ADO: G	Pan integral ADO: G y Se	Pan ADO: G	Pan ADO: G			Pan ADO: G	Pan ADO: G		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo			Gelatina			

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.



Legenda 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*), alfóncigos (*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.