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.

DICIEMBRE 2020

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

1 MARTES

PAELLA DE MARISCO
SEAFOOD *PAELLA*

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA
CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT, CORN AND APPLE SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	76	27,1	19,1	4,9	198	5,4	273

2 MIÉRCOLES

CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO
BROCCOLI CREAM WITH CHEESE

LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ
PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
707	75,4	47,4	23,2	9	217	6,2	742

3 JUEVES

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH *CHORIZO*

BACALAO A LA ROMANA CON PISTO
BATTERED COD WITH RATATOUILLE

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
558	54,4	38,6	20,1	4	128	4,7	502

4 VIERNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON HUEVO COCIDO PICADO
SAUTÉED GREEN BEANS WITH MINCE BOILED EGG

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
520	44,7	29,1	24,6	4,1	124	4,5	124

9 MIÉRCOLES

CODITOS AL PESTO
PESTO ELBOW PASTA

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO
BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH SEASONED TOMATO

PAN
BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
866	103,2	31,7	35,6	8,1	292	6,4	201

10 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
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	83,7	32,7	25	7,7	140	6,9	297

11 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	76,4	20,3	26,8	6,5	132	5	902

14 LUNES

MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE

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

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
600	79,9	36,1	14,3	3,3	178	3,8	104

15 MARTES

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH CARROT

TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE
POTATO OMELETE WITH SLICES OF TOMATO

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	89,4	30,7	20,7	3,7	138	8,5	591

16 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	85,8	20,9	32,3	7,2	101	4,6	735

17 JUEVES

SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCESOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BATTERED COD WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
BREAD
YOGUR
YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	64,3	51	27,6	6,8	201	4	272

18 VIERNES

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS
CHICKPEA STEW WITH VEGETABLE

CINTA DE LOMO EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
667	73,3	43,2	21,6	3,3	205	7,5	637

21 LUNES

PAELLA DE VERDURAS
VEGETABLE PAELLA

MERLUZA A LA ROMANA CON CHAMPIÑONES
BREADED HAKE WITH MUSHROOMS

PAN
BREAD
PIÑA AL NATURAL
PINNEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	75,4	36,7	18,8	2,8	110	4,3	223

22 MARTES

CALDO NAVIDEÑO CON ESTRELLITAS
CHRISTMAS SOUP WITH STARS

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS CHIP
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH CHIPS

PAN
BREAD
TURRÓN DE CHOCOLATE CRUJIENTE
CHOCOLATE CHRISTMAS SWEET

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
774	81,6	29,6	37,2	11,6	300	6	242

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

CENAS RECOMENDADAS

	1 MARTES ALCACHOFAS CONFITADAS GALLO A LA PLANCHA POSTRE	**2 MIÉRCOLES** SOPA DE FIDEOS SALMÓN AL HORNO POSTRE	**3 JUEVES** ENSALADA DE ESCAROLA Y GRANADA FILETE RUSO POSTRE	**4 VIERNES** CHAMPIÑONES AL AJILLO PULPO A LA GALLEGA POSTRE
		9 MIÉRCOLES SETAS CON JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE	**10 JUEVES** LUBINA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATA POSTRE	**11 VIERNES** TOMATE ALIÑADO HUEVOS RELLENOS POSTRE
14 LUNES COLIFLOR AL AJORRIERO CONEJO GUISADO POSTRE	**15 MARTES** CUSCÚS CON VERDURAS PAVO A LA PLANCHA POSTRE	**16 MIÉRCOLES** ENSALADA DE LA HUERTA MEJILLONES RELLENOS POSTRE	**17 JUEVES** ESPINACAS SALTEADAS CABALLA AL HORNO POSTRE	**18 VIERNES** PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
21 LUNES ESPARRAGOS A LA PLANCHA SOLOMILLO AL HORNO POSTRE	**22 MARTES** ESCALIBADA BONITO EN SALSA POSTRE			

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
Reglamento (UE) Nº 1169/2011

	1 MARTES PAELLA DE MARISCO ADO: P, M y CR TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA ADO: H y L PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	**2 MIÉRCOLES** CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO ADO: L LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ ADO: G PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	**3 JUEVES** ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO ADO: S BACALAO A LA ROMANA CON PISTO ADO: P. G y L PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	**4 VIERNES** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON HUEVO COCIDO PICADO ADO: H MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
		9 MIÉRCOLES CODITOS AL PESTO ADO: G, H y L RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO ADO: G, M, P, CR, L y H PAN ADO: G MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	**10 JUEVES** 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 FRUTA DEL TIEMPO	**11 VIERNES** PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO ADO: S PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
14 LUNES MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO ADO: G, H y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P y G PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	**15 MARTES** LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE ADO: H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	**16 MIÉRCOLES** CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: S PAN INTEGRAL ADO: G FRUTA DEL TIEMPO	**17 JUEVES** SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO ADO: G y H BACALAO REBOZADO CON ENSALADA ADO: P. G y L PAN ADO: G YOGUR ADO: L	**18 VIERNES** GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS CINTA DE LOMO EMPANADA CON ENSALADA ADO: G, SE y H PAN ADO: G FRUTA DEL TIEMPO
21 LUNES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON CHAMPIÑONES ADO: P. G, L y SU PAN ADO: G PIÑA AL NATURAL	**22 MARTES** CALDO NAVIDEÑO CON ESTRELLITAS ADO: G y H SAN JACOBO DE PAVO CON PATATAS CHIP ADO: L, S, G, SU y H PAN ADO: G TURRÓN DE CHOCOLATE CRUJIENTE ADO: FS, L, S, CA, G, H y SE			

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.

A. **APIO** Y PRODUCTOS DERIVADOS.

L. **LÁCTEOS** Y SUS DERIVADOS (INCLUÍDA LA LACTOSA).

M. **MOLUSCOS** Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.

P. **PESCADO** Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.

CA. CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.

AL. **ALTRAMUCES** Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.

MS. **MOSTAZA** Y PRODUCTOS DERIVADOS.

FS. **FRUTOS DE CÁSCARA**:ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETIA EXCELSA),ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) 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 RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.

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.

Europólis C/ Londres, 31 G 28230 Las Rozas (Madrid)
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81 e.mail.- info@hotelma.es www.hotelma.es