



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, altramucos, 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.


MAYO 2019

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



6 LUNES

FIESTA DAY-OFF



6

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

7 MARTES

Judías verdes rehogadas con patata y york
Sautéed green beans with potato and boiled ham

Rabas de calamar y croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Breaded calamari and cod croquettes with lettuce, tomato 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)
523	20	51,6	25	207	3,8	456	4,2

8 MIÉRCOLES

Crema de verduras
Vegetable cream

Muslitos de pollo al ajillo con patatas fritas
Chicken drumsticks in garlic sauce and French fries

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)
538	32,4	48,9	22,1	273	4,5	622	6,5

9 JUEVES

Alubias blancas guisadas con chorizo
White bean stew with chorizo

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Floury hake with lettuce, tomato and corn salad

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)
703	39,3	68,2	24,5	178	9,4	401	5,4

10 VIERNES

Fideuá de marisco
Seafood Fideua

Hamburguesa con kétchup y ensalada de lechuga, tomate, manzana y maíz
Hamburger with ketchup and lettuce, tomato, apple and corn salad

Pan Bread
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
941	52,4	102	34,3	288	8,7	214	11,4

13 LUNES

Arroz a la milanesa con york y queso
Milanese style rice with boiled ham and cheese

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)
749	34,7	95,2	24,3	234	2,8	105	5,4

14 MARTES

Crema de brócoli con queso
Broccoli cream with cheese

Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with dice potatoes

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)
558	28,4	39,4	30	121	5,2	387	9,2

15 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
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
800	37,3	89,4	29,2	278	8,3	363	10,5

16 JUEVES

Espaguetis a la carbonara con bechamel y beicon
Spaghetti in white sauce with bacon

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

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)
709	26,8	87,3	26,3	73,9	4,3	108	8,3

17 VIERNES

Lentejas guisadas con verduras
Lentil stew with vegetable

Tortilla francesa de atún con tomate aliñado
Tuna omelette with seasoned 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)
742	41,3	73,9	27	306	10,9	550	7,4

20 LUNES

Macarrones con salsa de tomate gratinados con queso
Macaroni with tomato sauce and grilled cheese

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)
644	32,3	89,8	15,3	143	4	121	3,1

21 MARTES

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

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Potato omelette with lettuce, tomato and onion salad

Pan Bread
Helado
Ice-cream

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
773	34,9	78,5	30,3	289	9	709	9,2

22 MIÉRCOLES

Puré de verduras
Vegetable purée

Lomo de cerdo en salsa con patatas fritas
Pork fillet in sauce with French fries

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)
612	27,8	48,6	32,5	275	5,4	579	11,6

23 JUEVES

Ensalada campera con huevo cocido y atún
Potato salad with boiled egg and tuna

Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana style cod with pepper

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)
586	35,7	35	32,3	92,1	3,6	139	5,2

24 VIERNES

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

27 LUNES

Paella de pollo y verduras
Chicken and vegetable Paella

Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Floury hake 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)
745	30,1	109	19,4	105	4,3	207	3,6

28 MARTES

Crema de espinacas
Spinach cream

San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Breaded boiled turkey and cheese with lettuce, tomato and carrot 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)
552	21,9	44,1	30,6	401	5,4	1161	8,9

29 MIÉRCOLES

Lentejas guisadas con chorizo
Lentil stew with chorizo

Cazón en adobo con tomate aliñado
Marinade dogfish with seasoned tomato

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)
712	45,3	72	22,9	146	10,2	378	4,6

30 JUEVES

Judías verdes salteadas con beicon
Sautéed green beans with bacon

Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas
Chicken drumsticks in sauce with 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)
636	28,9	41,7	37,1	125	4,3	39,2	10

31 VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL: RUSIA

Ensalada Olivie (Ensalada campera con atún y huevo cocido)
Olivie salad with tuna and boiled egg

Albóndigas Tefteli con verduras
Tefteli style meatballs with vegetable

Pan Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
643	37,3	41	35	103	5,8	372	9,9

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

CENAS RECOMENDADAS

6 LUNES Arroz salteado con verduras Pavo a la plancha Postre	7 MARTES Coliflor al ajoarriero Dorada al horno Postre	8 MIÉRCOLES Tabulé Pulpo a la gallega Postre	9 JUEVES Salteado de setas Tortilla francesa Postre	10 VIERNES Ensalada variada Musaka Postre
13 LUNES Acelgas rehogadas Alitas de pollo Postre	14 MARTES Revuelto de gambas Empanadillas caseras Postre	15 MIÉRCOLES Guisantes salteados Conejo al ajillo Postre	16 JUEVES Ensalada de quinoa y aguacate Salmón al horno Postre	17 VIERNES Pizza casera de verduras Postre
20 LUNES Caldo de verduras Filete de ternera Postre	21 MARTES Escalibada Chuletillas de cordero Postre	22 MIÉRCOLES Sopa de pescado Tempura de la huerta Postre	23 JUEVES Alcachofas al horno Pollo en pepitoria Postre	24 VIERNES Tomate relleno Sepia en salsa Postre
27 LUNES Ensalada mixta Costillas al horno Postre	28 MARTES Champiñones con jamón Falafel Postre	29 MIÉRCOLES Sopa Juliana Huevo escalfado Postre	30 JUEVES Ensalada de pasta Mejillones con tomate Postre	31 VIERNES Espárragos trigueros salteados Lenguado a la plancha Postre

MENÚ GENERAL:

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

6 LUNES FESTIVO	7 MARTES Judías verdes rehogadas con patata y york ADO: S Rabas y croquetas de bacalao con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G Melocotón en almíbar	8 MIÉRCOLES Crema de verduras ADO: A Muslitos de pollo al ajillo con patatas fritas Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	9 JUEVES Alubias blancas guisadas con chorizo ADO: S Merluza a la romana con ensalada ADO: P, G y L Pan integral ADO: G Fruta del tiempo	10 VIERNES Fideuá de marisco ADO: G, H, P, M y Cr Hamburguesa con kétchup y ensalada ADO: S Pan ADO: G Yogur ADO: L
13 LUNES Arroz a la milanesa con york y queso ADO: S y L Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P y G Pan ADO: G Fruta del tiempo	14 MARTES Crema de queso con queso ADO: L Albóndigas en salsa con patatas dadas ADO: S Pan integral ADO: G Fruta del tiempo	15 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 ADO: G Flan ADO: L	16 JUEVES Espaguetis a la carbonara con bechamel y beicon ADO: G, H y L Magro de cerdo en salsa con menestra de verduras Pan ADO: G Fruta del tiempo	17 VIERNES Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa de atún con tomate aliñado ADO: H y P Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L
20 LUNES Macarrones con 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	21 MARTES Alubias blancas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S Tortilla de patatas con ensalada ADO: H Pan ADO: G Helado ADO: L	22 MIÉRCOLES Puré de verduras ADO: A Lomo de cerdo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	23 JUEVES Ensalada campera con huevo cocido y atún ADO: H y P Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P y G Pan integral ADO: G Fruta del tiempo	24 VIERNES 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 Yogur ADO: L
27 LUNES Paella de pollo y verduras Merluza a la romana con ensalada ADO: P, G y L Pan ADO: G Fruta del tiempo	28 MARTES Crema de espinacas ADO: A San Jacobo con ensalada ADO: G, H, L y S Pan integral ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	29 MIÉRCOLES Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Cazón en adobo con rodaja de tomate ADO: P, M, Cr y G Pan ADO: G Fruta del tiempo	30 JUEVES Judías verdes salteadas con beicon Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G Fruta del tiempo y v. de leche ADO: L	31 VIERNES MENU INTERNACIONAL Ensalada campera ADO: H y P Albóndigas Tefteli con verduras ADO: S Pan ADO: G Gelatina

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), 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, paralos 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.

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.

