



# 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, cacahuets, apio, sésamo,  
frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."  
Para mayor información contacte con nosotros.

## MENÚ DESAYUNOS

### Lunes

ZUMO o PIEZA DE FRUTA del tiempo

YOGUR o LECHE con/sin NESQUIK

GALLETAS

YOGUR Y LECHE (ADO: L)  
NESQUIK (ADO: S)  
GALLETAS (ADO: G, S, L y Se)

### Martes

ZUMO o PIEZA DE FRUTA del tiempo

YOGUR o LECHE con/sin NESQUIK

TOSTADA MEDITERRÁNEA (con tomate y aceite de oliva)

YOGUR Y LECHE (ADO: L)  
NESQUIK (ADO: S)  
PAN BARRA (ADO: G y Se)

### Miércoles

ZUMO O PIEZA DE FRUTA del tiempo

YOGUR O LECHE con/sin NESQUIK

BOCATÍN DE FIAMBRE o BOLLERÍA\* (Valencianas)

\* Se alternará semanalmente

YOGUR Y LECHE (ADO: L)  
NESQUIK (ADO: S)  
PAN MOLDE (ADO: G, S y L)  
YORK O PAVO (ADO: S)  
VALENCIANAS (ADO: G, S, H, L, Fs y Se)

### Jueves

ZUMO O PIEZA DE FRUTA del tiempo

YOGUR O LECHE con/sin NESQUIK

CEREALES (natural o azucarado)

YOGUR Y LECHE (ADO: L)  
NESQUIK (ADO: S)  
CEREALES (ADO: G, L, Ca y Fs)

### Viernes

ZUMO O PIEZA DE FRUTA del tiempo

YOGUR O LECHE con/sin NESQUIK

TOSTADA con margarina y mermelada

YOGUR Y LECHE (ADO: L)  
NESQUIK (ADO: S)  
PAN MOLDE (ADO: G, S y L)  
MARGARINA (ADO: S)  
MERMELEDA (ADO: H, L y Su)



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

#### 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), alfoncigos (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.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

#### LUNES

Fruta + Yogur + Galletas  
Zumo + Yogur + Galletas  
Fruta + Leche + Galletas  
Zumo + Leche + Galletas

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
508	11,9	86,8	11,7	240	2,1	37,6	6,2
491	12,2	83,5	11,5	244	1,7	36,8	6,2
430	9,4	69,9	12	248	1,7	60,1	6,4
447	9,1	73,2	12,2	244	2,1	60,8	6,4

#### MIÉRCOLES 2

Fruta + Yogur + Valenciana  
Zumo + Yogur + Valenciana  
Fruta + Leche + Valenciana  
Zumo + Leche + Valenciana

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
440	9,5	61,5	16,8	213	3,4	47,7	6,2
413	17,4	57,2	13,3	273	2,7	36,8	4,5
392	15,3	49,6	14,9	283	3,4	60,8	5
375	15,5	46,4	14,7	288	2,9	60,1	4,9

#### MARTES

Fruta + Yogur + Tostada  
Zumo + Yogur + Tostada  
Fruta + Leche + Tostada  
Zumo + Leche + Tostada

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
453	12,4	63,6	15,7	197	1,8	58,3	4,4
436	12,6	60,4	15,5	202	1,4	57,5	4,3
392	9,5	50	16,2	201	1,8	81,5	4,6
375	9,8	46,7	16	205	1,4	80,8	4,6

#### JUEVES

Fruta + Yogur + Cereales  
Zumo + Yogur + Cereales  
Fruta + Leche + Cereales  
Zumo + Leche + Cereales

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
422	11	75,5	6,3	304	7,3	349	5,6
405	11,3	72,2	6,1	309	6,8	348	5,6
384	9,1	66,4	6,9	339	8	428	6,3
401	8,9	69,7	7,1	335	8,5	429	6,4

#### MIÉRCOLES 1

Fruta + Yogur + Bocatín  
Zumo + Yogur + Bocatín  
Fruta + Leche + Bocatín  
Zumo + Leche + Bocatín

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
430	17,1	60,4	13,5	268	3,2	37,6	4,5
413	17,4	57,2	13,3	273	2,7	36,8	4,5
392	15,3	49,6	14,9	283	3,4	60,8	5
375	15,5	46,4	14,7	288	2,9	60,1	4,9

#### VIERNES

Fruta + Yogur + Tostada  
Zumo + Yogur + Tostada  
Fruta + Leche + Tostada  
Zumo + Leche + Tostada

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
478	10,2	62,9	19,8	198	1,8	148	7
461	10,5	59,6	19,6	203	1,3	170	7
400	7,6	45,9	20,1	206	1,3	170	7,2
417	7,4	49,2	20,3	202	1,8	171	7,3