



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."
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011 PARA MAYOR INFORMACIÓN
CONTACTE CON NOSOTROS.

OCTUBRE 2025

CEIPSO EL CANTIZAL

Menú sin Judías verdes

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
717	74,2	28,7	34,3	10	206	7,1	1232

2 JUEVES MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

BACALAO AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	71	32	26,6	5,9	237	5,3	250

3 VIERNES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS

LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON ARROZ

PAN
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
757	89	36	28,9	7	204	8,7	1470

6 LUNES VERDURAS REHOGADAS CON PATATAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
744	99	26	24,4	5,4	247	7,5	162

7 MARTES ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	68,6	24,4	26,9	5,1	212	7,4	821

8 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
667	88,5	30,2	21,8	4,3	193	6,9	394

9 JUEVES ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
742	98,3	31	24,9	3,7	171	5,3	215

10 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

13 LUNES



DÍA NO LECTIVO

14 MARTES BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
755	93	21,9	32,3	5,2	147	5,7	131

15 MIÉRCOLES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

CABALLA AL HORNO CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	87,5	26,4	30,4	7,1	210	4,8	244

16 JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN SALTEADO

PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
729	94,2	28	27,1	4,6	194	8,5	831

17 VIERNES PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

20 LUNES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	89	28,5	28,2	4,9	196	5,1	350

21 MARTES POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	71	25,5	24,2	4,5	187	7,3	935

22 MIÉRCOLES CREMA DE ZANAHORIAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

23 JUEVES VERDURAS SALTEADAS CON BEICON

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	66	29	31	11	325	3	196

24 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

27 LUNES CREMA DE CALABACÍN

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	69	34	26,3	5,6	285	6	224

28 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

29 MIÉRCOLES ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA YORK Y HUEVO

SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

30 JUEVES BRÓCOLI REHOGADO CON YORK

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	66	30	26,3	6,4	139	4,8	1003

31 VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: "MAC AND CHEESE"

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

PAN
PASTELITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	52,4	26,5	36,1	14,1	297	3,8	374

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.



* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN