



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

Dieta baja en grasas

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



6 LUNES

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

13 LUNES



DÍA NO LECTIVO

20 LUNES

ARROZ BLANCO CON TOMATE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

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

27 LUNES

PURÉ DE CALABACÍN

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

7 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

14 MARTES

BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

FILETE DE POLLO CON PATATAS AL VAPOR

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

21 MARTES

POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN PERA

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

28 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN MANZANA

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

8 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE Y PEPINO ALIÑADOS

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

15 MIÉRCOLES

ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE Y ORÉGANO

CABALLA A LA PLANCHA CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

22 MIÉRCOLES

CREMA DE ZANAHORIAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

29 MIÉRCOLES

ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

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

2 JUEVES

MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN MANZANA

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

9 JUEVES

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PERA

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

23 JUEVES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ

PAN INTEGRAL MANZANA

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

30 JUEVES

BRÓCOLI AL VAPOR

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO

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

3 VIERNES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ

PAN PERA

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

10 VIERNES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

17 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

24 VIERNES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

31 VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL: EEUU 

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN YOGUR NATURAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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